

Zeiten und Kosten

Wir beginnen am Donnerstag,
den 6. Juli um 9.30h und enden
am Sonntag, den 9. Juli gegen 13h.

Die Teilnahmegebühr beträgt 260 €.

Für die Mahlzeiten berechnet die Oase 90 €.

Die Küche ist nach Möglichkeit
biologisch und mit frischen Zutaten
von Agnes liebevoll zubereitet.

Bitte Übernachtung buchen

Es gibt Unterkünfte für jeden
Geschmack und Geldbeutel
von 15 € bis 30 €.

Auch zelten im naturnahen Garten
ist möglich.

Auskünfte und Zimmerbuchung
bitte direkt bei:

Oase Greifenstein

Agnes Ewerling

Gäste- und Seminarhaus

Zur Bruchwiese 4

D-35753 Greifenstein-Holzhausen

Tel. : 06478-277779

mobil: 0177-7381524

agnes.ewerling@oase-greifenstein.de

www.oase-greifenstein.de

Durchatmen

Ruhe fühlen

Auszeit

Kurzurlaub

Lebensfreude

Stille und Bewegung



Wer lädt ein

2 zertifizierte
Tai Chi und Qigong Lehrerinnen

Susanne Hainbach

61250 Usingen, Am Buchstein 8

susanne@diehainbachs.de

Tel: 06081-587444

und

*Mit Energie
durchs Leben*



im Alltag

Ulla Bremer

35719 Angelburg, Hauptstrasse 43

www.qigong-und-toepfern.de_

Tel: 06464-5342

bewegte Sommertage



in der

Oase-Greifenstein

6. bis 9. Juli 2017

Dein Körper will bewegt sein

Zu diesem Motto bieten wir 4 Tage Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Dreimal am Tag werden wir mit bewegtem und stillem Qigong unser Innen nähren und uns der faszinierenden Welt des Tai Chi nähern. Eine weitere Unterrichtseinheit wird verbunden sein, mit schönen Übungen, die uns unsere Alltagsmuster offenbaren. Dazwischen gibt es wissenswertes für den Verstand, Begegnungen in Form von Gesprächen, Spaziergänge und gemeinsames Essen. Frisch zubereitet und mit selbstgebackenem Brot, wird das Speisen ein Fest für die Sinne.

Ziel des Angebotes

ist, die chinesische Heilgymnastik Qigong und Tai Chi kennenzulernen und neue Impulse mitzunehmen. Das Angebot ist ausgelegt für Menschen mit und ohne Vorerfahrung.



Eine schöne Umgebung in netter Runde, weg vom Alltag, ist das beste Umfeld um seine Gewohnheiten zu untersuchen und wenn gewünscht, Veränderungen herbeizuführen. Auch die Qigong und Tai Chi-Übungen dienen dazu, eine andere Bewegungsqualität zu erleben, so dass insgesamt viel Zeit zur Integration neuer Bewegungsmuster vorhanden ist.

Der Qigongkurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Der Anteil dieser Einheit an den Gesamtkosten beträgt 150,-€. Das detaillierte Programm und Videofilme von den Übungen findet ihr auf der Homepage: www.qigong-und-toepfern.de unter "Aktuelles".

Bei weiteren Fragen, bitte anrufen.

Das Angebot liegt bereit,
du darfst dich bedienen.

Wir freuen uns auf dich!



Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Veranstaltung "Bewegte Sommertage" vom 6.7. bis 9.7.2017 in der Oase Greifenstein verbindlich an.

Name: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

Mail: _____

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ort, Datum, Unterschrift

Nach der Anmeldung versenden wir die Bankdaten mit der Bitte um 30 € Anzahlung.

Anmeldung bitte per Post oder Mail an:

Ulla Bremer
35719 Angelburg, Hauptstrasse 43
ullabremer@web.de

oder

Susanne Hainbach
61250 Usingen, Am Buchstein 8,
susanne@diehainbachs.de