

Zeiten und Kosten

Wir beginnen am Donnerstag um 9.30h und enden am Sonntag gegen 13 Uhr. Anschließend lassen wir die Tage bei einem wundervollen Mittagessen ausklingen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 290 €.

Nahrung

Die Küchenfee Ulrike Keßler wird für uns besonderes Essen bereiten. Für alle Mahlzeiten einschließlich Getränke und Abschluss-Essen werden 124 € berechnet.

www.kreative-verwoehnkueche.de

Bitte Übernachtung separat 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



Wer lädt ein

Zwei zertifizierte
Tai Chi und Qigong Lehrerinnen

Susanne Hainbach
61250 Usingen, Am Buchstein 8
susanne@diehainbachs.de
Tel: 06081-587444

und

Ulla Bremer
35719 Angelburg, Hauptstrasse 43
www.qigong-und-toepfern.de
Tel: 06464-5342



bewegte Sommertage

mit Tai Chi und Qigong



in der

Oase-Greifenstein

4. Juli - 7. Juli

2019

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. Unsere Küchenfee zaubert besondere Köstlichkeiten, offenbart den Geist der Nahrung und lässt das Speisen ein Fest für die Sinne werden.

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 Unterricht ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst, wobei die Erstattungshöhe kassenabhängig ist.

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 4.7. bis 7.7.2019 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