

Zeiten und Kosten

Wir beginnen am Donnerstag,
den 28.Juni um 9.30h und enden
am Sonntag, den 1.Juli gegen 13h.

Die Teilnahmegebühr beträgt 290 €.

Nahrung

Für die Mahlzeiten berechnet die Oase 100 €.
Die Küche ist nach Möglichkeit
biologisch, mit frischen Zutaten und
liebepoll 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



Wer lädt ein

Zwei 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

mit Tai Chi und Qigong



in der

Oase-Greifenstein

4. - 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. 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 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 bitte per Post oder Mail an:

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

oder

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

