

Preise und Anmeldung

Anmeldefrist: 28. April 2024

Qigong-Seminar inklusive einer Einzelbehandlung Shiatsu 50 min: 400 Euro

Anmeldung an:

info@qigong-shiatsu-jetzt.de

Konto: Rita Schmid

IBAN:

DE 02 1203 0000 1062 4002 60

Verwendungszweck:

Qigong-Shiatsu 2024

Unterkunft/Vollverpflegung:

EZ/VP: 85-88 Euro/Tag

DZ/VP: 72 Euro/Tag/Person

Vollpension vegetarisch und vegan möglich

Die Unterkunft ist direkt über den Labenbachhof zu buchen!

Stichwort: Qigong-Shiatsu 2024

info@labenbachhof.de

Tel: +49 (0)8663-2924

Stornogebühren:

- bis 28.4.2024 kostenfrei
- 30% der Kosten ab 4 Monate vor Kursbeginn
- 50% ab 1 Monat v. Kursbeginn
- 80% ab 7 Tage v. Kursbeginn
- 100% bei Storno am Anreisetag

Teilnehmerzahl:

mind. 6, max. 10-12 Personen
offen für alle, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wo das Seminar stattfindet

Labenbachhof gGmbH

Froschsee 7, 83324 Ruhpolding

Tel.: +49 (0)8663-2924

info@labenbachhof.de

Der Labenbachhof, ein gemeinnütziges Freizeit- und Seminarhaus, liegt idyllisch bei Ruhpolding in den Chiemgauer Alpen.

Saunanutzung ab 4 Personen/ 26 Euro für 4 Stunden, offene Feuerstelle

Mehr Infos: www.labenbachhof.de

Anreise:

per Bahn über München, Traunstein Ruhpolding möglich. Bus, Shuttle oder Taxi ab Bahnhof Ruhpolding

per Auto: ab Berlin über A 9 und A 8, Ausfahrt Traunstein/Siegsdorf



Qigong in den Chiemgauer Alpen

mit Einzelbehandlung Shiatsu



Zur Ruhe kommen,
Kraft tanken, Vitalität wecken
im Einklang mit der Natur

29. September bis 3. Oktober
2024

Seminar mit
Rita Schmid & Katrin Werner

Was Sie erwartet

Qigong ist eine Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit langsamen meditativen Bewegungen bringen wir das Qi, unsere Lebenskraft, ins Fließen und gelangen zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit. Qigong kann auch unterstützen bei Gelenk- und Rückenbeschwerden, beim Stressabbau, Herz-Kreislauf-Beschwerden u.v.m.

Sie lernen einfache Qigong-Übungen aus der 18-fachen Form kennen und andere Techniken, die Sie gut in den Alltag mitnehmen können. Wir verbinden diese mit den Qualitäten der Fünf Elemente der TCM.

Wir kombinieren aktive fließende Bewegungen, Dehnungen und meditative Übungen. Wir treten in Resonanz mit uns selbst und auch mit dem, was uns umgibt.

Eine Besonderheit dieses Seminars ist, dass Sie eine persönlich abgestimmte Behandlung mit Zen-Shiatsu erhalten. Shiatsu ist eine Energie-Massage, die tiefgreifend wirkt und wunderbar entspannt.

Mehr zu Qigong und Shiatsu, zu uns und unserem Wirken finden Sie auf unseren Webseiten.

Auf einen Blick

Qigong in den Chiemgauer Alpen
inklusive einer Einzelbehandlung Shiatsu

Sonntag, 29.9. - Donnerstag 3.10.2024

Sonntag:

14 bis 17 Uhr individuelle Anreise
17.30 Uhr Einführung
19 Uhr Abendessen

Montag bis Mittwoch:

7.30-8.30 Uhr Morgenübungen
9 Uhr Frühstück
10.30-12.30 Qigong
12.45 Uhr Mittagessen
14-17 Uhr Zeit für Einzelbehandlung Shiatsu,
Spaziergänge, ruhen...
17-18.30 Uhr Qigong, Meditation
18.45-20 Uhr Abendessen
ab 20 Uhr Sauna, offenes Feuer,
freie Gestaltung

An einem Tag, wetterabhängig, planen wir eine größere Wanderung mit Qigong, um uns noch tiefer mit der Kraft der Bergwelt zu verbinden.

Donnerstag:

Bis 9 Uhr Auschecken Zimmer
9-10 Uhr Frühstück
10.30-12 Uhr Abschlussrunde
ab 12 Uhr Mittagessen

im Anschluss individuelle Abreise

Wer wir sind

Rita Schmid, Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft, Shiatsupraktikerin



+49 (0)1522 89 66 225

info@qigong-shiatsu-jetzt.de
www.qigong-shiatsu-jetzt.de

Katrin Werner, HP, GSD anerkannte Shiatsu-Lehrerin, Zen Shiatsu- und Körperpsychotherapeutin



+49 (0)163 854 17 60

shiatsu-loft-berlin@email.de
www.shiatsu-loft-berlin.de