

Mit Qigong entspannen und auftanken

Qigong mit Marianne Melzer

im Landhotel: Altes Zollhaus****

01776 Hermsdorf/ Erzgebirge

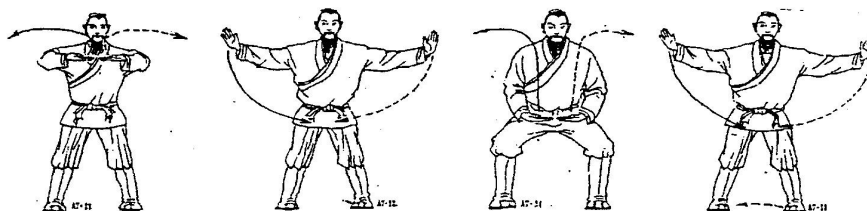
Vom 9. bis 15. 6. 2013



Kehren Sie dem Alltag für eine Woche den Rücken zu, um in gesunder Natur zu entspannen und wieder Kraft zu tanken. Genießen Sie die Schönheit des Erzgebirges, finden Sie Ruhe mit den stillen und bewegten Übungen des Qigong.

Qigong ist eine traditionelle Gesundheitsmethode aus China. Die sanften und langsamen Bewegungen lockern Verspannungen und trainieren den ganzen Körper. Mit Hilfe der Atmung und der Achtsamkeit wird das innere Gleichgewicht gestärkt oder wiederhergestellt. So fühlen Sie sich nach dem Training entspannt und ausgeglichen. Die Übungen eignen sich für Frauen und Männer unabhängig von Alter, Fitnesslevel und Vorkenntnissen.

5. Übung : Den Mühlstein heben



Qigong-Programm

Sonntag: Anreise, Treffen um 20.00 Uhr zum Kennenlernen, Vorstellung des Programms und Einführung ins Qigong.

Montag bis Freitag 7.30 - 8.30 Uhr: Wir begrüßen den Morgen mit einer kleinen Atemübung. Mit den 8 Alltagsübungen, die zu den dynamischeren Formen gehören, nehmen wir das Yang des Morgens auf um uns für den Tag zu stärken.

Montag bis Freitag: 11.00 - 12.30 Uhr: Der rote Faden dieser Qigong-Sequenz bilden die Übungen des „Gesundheitsschützenden Qigong“ nach Prof. Zhang Guangde. Diese Übungen helfen das Immunsystem zu stärken, den Körper zu dehnen und Verspannungen auszuleiten.

Aufgelockert werden die Stunden mit weiteren kleinen Lockerungs-, Atem- und Achtsamkeits-, sowie Selbstmassageübungen.

Montag bis Freitag: 20.00 - 21.00 Uhr: Die Abendstunde gilt der Entspannung. Auf Wunsch können auch Selbstmassageübungen oder Duftreisen durchgeführt werden. Auch Fragen zur Chinesischen Medizin o.ä. können besprochen werden. Die Abendstunde gestaltet sich nach vorheriger Absprache.

Samstag 7.30 - 8.30 Uhr: Morgenübung, anschließend Abschluss mit Verabschiedung.



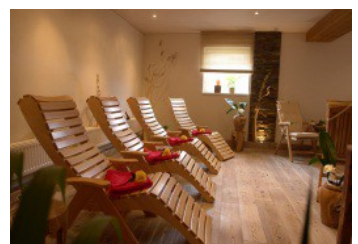
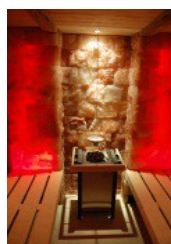
Das Programm kann nach gemeinsamer Absprache auch verändert werden.

Es wird noch genügend Freizeit geben für Ausflüge, um die Natur zu erkunden oder einfach nur zu Ruhe zu kommen. Die Wellnessanlage des Hotels lädt zusätzlich zum Relaxen ein.

Sollte der Wunsch nach einer Chinesischen Entspannungsmassage bestehen, werde ich Sie gegen einen Aufpreis gerne verwöhnen.

Das Hotel:

steht im östlichen Erzgebirge, in unmittelbarer Nähe zur tschechischen Grenze. Es ist umgeben von Wiesen, die mit ihren Quellen zum Verweilen einladen. Hier kann man die Natur genießen und zur Ruhe kommen.



Das heutige Landhotel ist ein traditionsreiches Haus und diente im 17. Jhd. als Zollstelle. Heute bietet es modernsten Komfort, sodass man sich rundum verwöhnen lassen kann. Näheres siehe Homepage: www.hotel-zollhaus.com

Organisatorisches:

Bei schönem Wetter üben wir in der freien Natur.

Wer einen individuellen Ausflug unternehmen möchte, kann einzelne Qigong-Stunden überspringen

Mindestteilnehmerzahl: 6

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalte ich mir vor den Workshop abzusagen.

Kosten:

Für DZ/F und Qigong 410 €/Pers., EZ-Zuschlag 15 €/Tag, HP kann individuell im Hause hinzu gebucht werden.

Eigene Anreise,

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 10. Mai 2013.

Das Anmeldeformular finden Sie auf meiner Homepage:

www.lebendiger-bambus.de. Sollte dies noch nicht der Fall sein, sende ich es Ihnen gerne zu.

Fragen beantworte ich Ihnen gerne. Rufen Sie mich an unter 02173/55157 oder schreiben Sie mir: mmelzer@lebendiger-bambus.de

Referentin:

Marianne Melzer, Qigong-Lehrerin und Praktikerin für Chinesische Entspannungsmassage.

Beschäftigt sich seit 1990 mit Qigong und TCM,

Ausbildung im Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde, Stilles Qigong nach Meister Zhi Chang Li. Aus- und Weiterbildung bei Prof. Dr. Zhu Wenjun in traditionellen Formen und Qigong- Tuina.

Gütesiegel des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan.

Zurzeit in Ausbildung als Aromapraktikerin.

Adresse; Weberstr.27, 40789 Monheim am Rhein

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zeit und darauf mit Ihnen zusammen in der schönen Natur des Erzgebirges Qigong zu erleben

LEBENDIGER BAMBUS

Praxis für Qigong
& Qi-Massage
Marianne Melzer

Anmeldung zur Qigong-Woche

*Mit Qigong entspannen und auftanken
Landhotel Altes Zollhaus, Hermsdorf
Vom 9.6. bis 15.6.2013*

Hiermit melde ich mich verbindlich zur obengenannten Qigong-Woche an

Name,

Vorname.....

Straße.....

Ort, PLZ.....

Telefon,

E-Mail.....

Zimmerwunsch (bitte ankreuzen):

- Doppelzimmer: 410,- € / Pers.
- Einzelzimmer: 500,- € / Pers.

Die angegebenen Preis verstehen sich inkl. Seminargebühren und Frühstück. Halbpension kann direkt im Hotel gebucht werden.

Anmeldung bis 10. Mai 2013.

Die Anreise erfolgt in eigener Organisation und auf eigene Kosten.

Anmeldung bitte per Post an: Marianne Melzer, Weberstr. 27, 40789 Monheim am Rhein.

Nach Eingang der Anmeldung und einer Anzahlung von 200,- € ist ein Platz reserviert.

Den Restbetrag bitte bis **4 Wochen vor Seminarbeginn** überweisen.

Die Kontonummer wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Bei Absage der Reise bis 2 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Kosten fällig; bei kurzfristiger Absage (unter 7 Tage) oder Nichterscheinen werden 100 % der Kosten fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.

Bei Nichterreichen der, in der Beschreibung, angegebenen Teilnehmerzahl (6 Personen) kann die Veranstalterin vom Vertrag zurücktreten. Sie werden davon unverzüglich, spätestens jedoch 2 Wochen vor Seminarbeginn, in Kenntnis gesetzt, Der vorgezahlte Reisepreis wird dann sofort in voller Höhe erstattet.

Ich nehme auf eigene Verantwortung an dem Seminar teil

Ort, Datum.....Unterschrift.....