

Anke Drubel

Am Feuerreich 11
34346 Hann. Münden

Tel. 0176 / 410 272 85

E-mail: zeitfuerdich@gmx.de



Zeit für Dich

QiGong Wochenende zum Mittsommer

Freitag, 21. Juni 2024

- 16.00 Uhr Begrüßung (an der Rezeption)
- 17.00 – 18.30 Uhr **„Lass den Alltag hinter Dir und genieß den Sommer!“**
Mit fließenden Bewegungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin das Gepäck der vergangenen Wochen loslassen und mit einer Achtsamkeitsmeditation in die Ruhe einkehren.
alternativ: Nordic-Walking durch die „Töps-Heide“
- ca. 20.30 Uhr Mittsommer an der Feuerschale

Samstag, 22. Juni 2024

- 07.30 – 09.00 Uhr **„Die Schultern lockern, um die Sonne zu genießen“**
Es ist Zeit, sich von dem unnötigen Ballast des vergangenen Frühjahrs zu trennen und den Atem zu schulen, um entspannt in den Sommertag zu starten.
alternativ: Nordic-Walking durch die „Töps-Heide“
- ab 11.00 Uhr Möglichkeit zur Führung durch Hanstedt
- 16.30 – 18.00 Uhr **„Die Energien des Sommers ins Fließen bringen“**
Weich fließende Übungen aus dem Daoismus, die den Körper geschmeidig werden lassen und eine abschließende Meditation bilden einen wunderbaren Ausklang des Tages.

Sonntag, 23. Juni 2024

- 07.30 – 09.00 Uhr **„Harmonie für die neue Woche“**
Die Entspannung des Wochenendes und das Gleichgewicht von Körper und Geist mit in die neue Woche nehmen.
alternativ: Nordic Walking zum Hexentanzplatz

=>

Leitung:

Anke Drubel

(zertifizierte Entspannungstrainerin, Seminarleitung QiGong, Meditation & Atemcoach)

Kosten und Leistungen

Einzelzimmer pro Person ab 342,- € (inkl. QiGong, Entspannungseinheiten)*

Doppelzimmer pro Person ab 284,- € (inkl. QiGong, Entspannungseinheiten)*

ab 204,- € (Begleitperson, ohne QiGong, Entspannung)

Im Preis enthalten:

2 Übernachtungen im 4* Hotel Sellhorn

Genießerfrühstück vom Buffet (07.00 bis 11.00 Uhr; individuelle Zeit;)

Tägliches 4-Gang-Halbpensionsmenü (17.30 – 21.00 Uhr; individuelle Zeit)

Nutzung des SPA-Bereiches:

Innenpool mit Gegenschwimmanlage, Nackenschwall und

Whirlecke, Erlebnisdusche, Bio-Sauna (60°C), Finnische Sauna (85°)

im Freien, Dampfbad, Raum der Ruhe, Garten,

Leihbademantel, Tasche mit Saunatüchern

Teilnahme am Gästeprogramm: Führung durch Hanstedt

*4 x 1,5 Stunden QiGong und Entspannungsprogramm

*Tee, Wasser während der Entspannungseinheiten