

per Post, Email oder Fax  
**info@caritas-konradmartinhaus.de**  
**Fax: 034463-62975**

Konrad-Martin-Haus gGmbH  
Heimvolkshochschule  
Am Rechenberg 3-5  
06628 Naumburg

**Konrad-Martin-Haus gGmbH**  
Heimvolkshochschule

Am Rechenberg 3-5  
06628 Naumburg  
Telefon (034463) 629-6  
Fax (034463) 629-75

info@caritas-konradmartinhaus.de  
www.konrad-martin-haus.de

# Wohlfühltag

im Herbst



**9.- 11. November 2018**

# Wohlfühltag im Herbst

**Ein echtes Wohlfühlpaket! Dieses Wochenende ist für alle, die sich etwas Gutes tun wollen: ausgiebige Wanderungen in der Natur, Musik und geselliges Tanzen, und Qigong, eine wirkungsvollen Methode der Entspannung.**

**Geführte Wanderungen** durch die reizvolle Wein- und Burgenlandschaft von Bad Kösen: Wandern in der Natur (5-8 km) macht gute Laune und stärkt Herz und Kreislauf.

**Fröhliches Tanzen:** Tanzschätze aus aller Welt - von Sirtaki bis klassischer Musik - stehen im Mittelpunkt dieses Angebots. Musik und Tanz machen fröhlich und sind pure Lebensfreude, die in die Tiefe unserer Seele dringt.

**Qigong** gehört zum Medizinschatz der chinesischen Bewegungstherapie. Übersetzt heißt es Energie (Qi) Training (Gong). Ziel ist es, durch bestimmte Haltungen, Bewegungen und Konzentration die eigene Lebensenergie zu stärken, die durch die sogenannten Leitbahnen (Meridiane) fließt.

**Das Seminar ist offen für alle, die Lust auf Bewegung und Entspannung haben. Mitmachen kann jeder, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

## Leitung

Ralf Helm, Sporttherapeut, Qigong-Lehrer

**Beginn:** Freitag, 09.11.2018  
um 17:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 11.11.2018  
um 13:00 Uhr

## Seminargebühr

- einschließlich Verpflegung **mit** Übernachtung im **DZ** **219 €**
- einschließlich Verpflegung **mit** Übernachtung im **EZ** **239 €**
- einschließlich Verpflegung **ohne** Übernachtung **172 €**

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der in der Regel von der Krankenkasse bezuschusst wird. Die Bezuschussung beträgt zwischen 75 € und 150 € (je nach Kasse).

Bitte stellen Sie vor Kursbeginn eine Anfrage bei Ihrer Krankenkasse und geben Sie die Zertifikat-Nummer der Zentralen Prüfstelle Prävention an:

Handlungsfeld **Bewegung:** Herz-Kreislauf-Training (Walking)  
Kursleitung Ralf Helm  
**Kurs-ID: 20140113-395821**

**Anmeldeschluss: 12.10.2018**

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie nähere Informationen.

## Anmeldung (bitte in Blockschrift ausfüllen)

**Hiermit melde ich mich für das folgende Seminar verbindlich an.**

**Seminar-Nr.:** 18GN5  
**Seminartitel:** Wohlfühltag im Frühling  
**Termin:** 09.-11.11.2018

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Fax:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

Doppelzimmer       ohne Übernachtung  
 Einzelzimmer  
 auf Aufzug angewiesen       RollstuhlfahrerIn

Verpflegung:

VegetarierIn       Sonstiges: \_\_\_\_\_

O Ich bin damit einverstanden, dass mein Name mit Adresse auf der Teilnehmerliste abgedruckt wird. (z.B. für Fahrgemeinschaften)

Mit meiner Unterschrift ist meine Anmeldung verbindlich. Mir ist bekannt, dass bei Abmeldung nach Anmeldeschluss eine Stornogebühr fällig wird.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift