

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

# Zwischen Saale und Reben

im Mai



**25. - 27. Mai 2018**

## Zwischen Saale und Reben im Mai

Dieses Wochenende verbindet Naturerleben – mit gemeinsamen Wanderungen in der schönen Weinlandschaft Bad Kösens – und Qigong, dem chinesischen Übungssystem für Langlebigkeit und Lebenskraft.

**Gesundheitswandern:** Dieses leichte Herz-Kreislauf-Training findet als zügiges Wandern statt. Es werden Strecken zwischen 8–10 km gelaufen. Erleben Sie die Freude und das Hochgefühl beim ‚Sauerstofftanken‘ in der Natur. Beim Gehen fällt jeglicher Ballast von uns ab. Zügiges Wandern aktiviert unseren Stoffwechsel und bringt den Kreislauf auf Touren.

Sie lernen **Qigong** kennen, ein Übungssystem, das im alten China entwickelt wurde und die Stärkung der Lebenskraft zum Ziel hat. Erleben Sie selbst, wie Sie beim Üben ausgewählter Qigong-Formen in eine Ruhe hineinschwingen, in der sich ein Gefühl von Gelassenheit, Heiterkeit und innerem Frieden ausbreiten kann. Neben Übungen in Bewegung wird eine wirkungsvolle Technik zur Tiefenentspannung vermittelt.

**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, 25.05.2018  
um 17:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 27.05.2018  
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 *Entspannung*:** Qigong  
Kursleitung Ralf Helm  
**Kurs-ID: 20140113-395821**

**Anmeldeschluss: 11.05.2018**

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.:** 18GN3  
**Seminartitel:** Zwischen Saale und Reben im Mai  
**Termin:** 25.-27.05.2018

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

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

**Straße:** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Doppelzimmer       ohne Übernachtung  
 Einzelzimmer  
 auf Aufzug angewiesen       RollstuhlfahrerIn

Verpflegung:

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

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