

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 Oktober



19.- 21. Oktober 2018

Zwischen Saale und Reben im Oktober

Dieses Wochenende verbindet Natur-erleben – 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, 19.10.2018
um 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 21.10.2018
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: 28.09.2018

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.: 18GN4
Seminartitel: Zwischen Saale und Reben im Okt.
Termin: 19.-21.10.2018

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