

per Post, E-Mail oder Fax
info@konrad-martin-haus.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@konrad-martin-haus.de
www.konrad-martin-haus.de

Wohlfühltag

im Frühling



22.- 24. März 2019

Wohlfühltag im Frühling

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, 22.03.2019
um 18:00 Uhr mit Abendessen
(Die Anreise ist ab 16:00 Uhr möglich!)

Ende: Sonntag, 24.03.2019
um 13:00 Uhr mit Mittagessen

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: 20171107-964523

Anmeldeschluss: 22.02.2019

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.

Seminartitel: Wohlfühltag im Frühling
Termin: 22. - 24.03.2019

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