

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



Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der in der Regel von der Krankenkasse bezuschusst wird. Die Bezuschussung beträgt ca. 75 € (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: ID-20201114-1252043

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.



Qigong und Gesundheitswandern im schönen Saale-Unstrut-Tal



aus: Guorui, Jiao: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

9.-11. April 2021
27.-29. August 2021

Qigong und Gesundheitswandern

Ein echtes Wohlfühlpaket!

FÜR alle, die sich etwas Gutes tun wollen: es verbindet Naturerleben – mit gemeinsamen Wanderungen in der schönen Weinlandschaft Bad Kösens – und Qigong, dem chinesischen Übungssystem für Langlebigkeit und Lebenskraft.

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

Gesundheitswandern Dieses leichte Herz-Kreislauf-Training findet als zügiges Wandern statt. Erleben Sie die Freude und das Hochgefühl beim ‚Sauerstofftanken‘ in der Natur. Zügiges Wandern aktiviert unseren Stoffwechsel und bringt den Kreislauf auf Touren.

Qigong Lernen Sie ein Übungssystem kennen, das im alten China entwickelt wurde. Übersetzt heißt es Energie (Qi) Training (Gong) und soll zur Stärkung der Lebenskraft beitragen. 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.

Leitung Ralf Helm
Sporttherapeut, Qigong-Lehrer

Termine:

**Freitag, 9. April 2021, 18 Uhr bis
Sonntag, 11. April 2021, 13 Uhr**
Anmeldeschluss 26. März 2021

**Freitag, 27. August 2021, 18 Uhr bis
Sonntag, 29. August 2021, 13 Uhr**
Anmeldeschluss 12. August 2021

Das Seminar beginnt jeweils freitags 18 Uhr mit Abendessen und endet sonntags 13 Uhr mit Mittagessen.

Die Anreise ist bereits ab 16 Uhr möglich.

Seminargebühr pro Person 87,90 Euro

zuzüglich Kosten für Unterkunft und

Verpflegung:

2 Übernachtungen	pro Person
• im Einzelzimmer	88,00 €
• im Doppelzimmer	68,00 €
2 Tage Vollverpflegung	65,90 €

(Frühstück, Mittagessen, Abendbrot)

Gesamtpreis mit 2 ÜN im EZ+VV ab 241,80 € p.P.

Gesamtpreis mit 2 ÜN im DZ+VV ab 221,80 € p.P.

Zusätzliche Pausenversorgung möglich (Kaffee, Tee, Wasser, Saft, Obst, Kuchen) für 6,00 € pro Person und Tag.

Anmeldung (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Seminartitel: Qigong und Gesundheitswandern

Wunschtermin:

9.-11. April 2021

27.-29. August 2021

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Ich möchte:

Übernachtung

im Doppelzimmer

im Einzelzimmer

Vollverpflegung

VegetarierIn VeganerIn

Allergien/Unverträglichkeiten:

zusätzliche Pausenversorgung am

Mit meiner Unterschrift ist meine Anmeldung verbindlich. Mir ist bekannt,

dass bei Abmeldung nach Anmeldeschluss oder bei Nichterscheinen eine Stornogebühr erhoben wird.

dass meine Daten entsprechend KDG erhoben und verarbeitet werden.

Ort, Datum

Unterschrift