

Stornogebühren:

Bis 6 Wochen vor Anreise kostenfrei.

Ab 6 Wochen vor Reiseantritt = 60 %

Ab 1 Woche vor Reiseantritt = 80 %

Am Anreisetag = 100 %

Es wird der Ausfall für die Übernachtungskosten und Seminargebühren berechnet.

Leitung: Gabriele Annuß

Qigong Lehrerin, Ausbilderin

(nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.)

Therapeutic Touch (nach Prof. Dr. D. Krieger), Handauflegen (nach A. Höfler), Matrix Energetics Practitioner (nach Dr. R. Bartlett)

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon 09081-1298

E-mail gannuss@web.de

Internet www.gabriele-annuss.de



Qigong im Kneipp Kurhaus

29.April – 1.Mai 2022

Kneipp-Kurhaus
St. Josef
Bad Wörishofen

Qi Gong - Wochenendseminar

Qigong im Kneipp-Kurhaus

Dies ist ein Wochenendseminar, um in der Bewegung zur Ruhe zu kommen, um Körper, Geist und Seele zu stärken und um uns selber neu zu erfahren.

Wir erlernen Übungen im Sitzen oder Stehen – Klopf-, Meridian-Dehn- und Selbstmassage-Übungen und kurze, weich fließende, wirkungsvolle Qigong-Übungen (Die Übung vom Ursprünglichen Licht, Die Atemblume, Die Meisterübung) – um den Körper, Atem und Geist so auszugleichen, dass wir nach innen sehen, hören und fühlen können und unsere Lebensenergie spüren, den Stoffwechsel anregen, sowie die Organfunktionen und das Immunsystem stärken.

Die Übungen können zusammen mit bewusster Atmung und innerer Achtsamkeit zu mehr Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit, Fitness und Vitalität führen.

So können wir uns auch für Meditatives mit Musik, Texten, während der Übung und in der Stille öffnen und schaffen dadurch den Boden für tiefe Erfahrungen, wofür wir auch die Gebetszeiten in der Hauskapelle nutzen können.

Das Kneipp-Kurhaus bietet zusätzlich zum Kurs eine Aromaöl-Teilkörpermassage (30 Minuten) und 2 Kneipp'sche Schnuppergüsse an. Die Termine dazu vereinbart ihr bitte mit dem Kurhaus bei eurer Anmeldung. In den Pausen/ in der Freizeit können wir außerdem das haus-eigene Schwimmbad, das Kneippbecken und die Sauna nutzen, wenn es die aktuellen Bestimmungen zulassen. Der Park hinter dem Haus, der Kurpark und die Wälder in unmittelbarer Nähe laden zum Erholen und achtsamen Gehen ein.

Durch diese neuen Blickwinkel und Erfahrungen sammeln wir wieder Kraft für unseren Alltag.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe, angemessene Kleidung für das Üben im Freien (wenn das Wetter schön ist) und bringt eine Matte (falls wir eine Meditation im Liegen machen) und Schreibzeug mit.

Termin: 29.April – 1. Mai 2022
Beginn: Freitag, 18.00 – Abendessen
Ende: Sonntag, 13.00 – Mittagessen

Ort: Kneipp-Kurhaus St. Josef
Adolf-Scholz-Allee 3
86825 Bad Wörishofen

Preis incl. Ü/ VP, Anwendungen, Kursgebühr (€ 145,00):
Einzelzimmer mit Balkon, Du/WC:
376 bis 386 Euro
Einzelzimmer ohne Balkon, Du/WC:
356 Euro
Doppelzimmer mit Balkon, Du/WC:
360 bis 366 Euro
Appartement mit Balkon, Du/WC:
388 bis 395 Euro

Anmeldung Komplettpaket:
Kneipp-Kurhaus St. Josef
Adolf-Scholz-Allee 3
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 – 3080
info@kneippkurhaus-st-josef.de