



## **Nordsee-Wochenende „Retreat Selbstfürsorge“**

Lasst Euch ein auf zwei erholsame Nordsee-Tage mit Entspannung, Ruhe, vegetarischem oder veganen Bio-Essen, Bewegung und Zeit für sich. Wir üben **Qigong & Achtsamkeit** und genießen die Welt der ätherischen Öle.

**Termin:** 16. -1 8. November 2018

**Anreise:** Freitag bis spätestens 17.00 Uhr

**Abreise:** Sonntag ca. 15.30 Uhr

Durch die zwei Tage begleiten Euch Anne und Katja. Anne ist Qigong Practitioner, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Körpertherapeutin. Ihre Ausbildung in medizinischem Qigong, Meditation und Qigong-Healing absolvierte sie in Hamburg und New York bei Dr. Michael Plötz und Robert Peng. Katja interessiert sich seit einigen Jahren für das Thema Achtsamkeit, hat einen Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*) von Jon Kabat-Zinn belegt und arbeitet seit 2017 mit ätherischen Ölen.

### **Leistungen:**

- Bio-Vollpension, vegetarisch und/oder vegan inklusive Getränke
- 2 Hotelübernachtungen im Haus am Watt an der Nordsee. [www.hausamwatt.de](http://www.hausamwatt.de) Es liegt in der Nähe von Büsum. Von Hamburg dauert die Fahrt mit dem Auto 1 Stunde und 20 Minuten.
- 2-tägiger Happiness and Health Qigong Kurs für Einsteiger (u.a. Master Key, 4 golden Wheels)

- Eine 25-minütige Qigong-Healing Session pro Person inklusive (mit Massagetisch, bitte vorher anmelden)
- Wanderungen an der frischen Luft, Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen
- Einführung in die Welt der ätherischen Öle
- Basische Fußbäder und Leberwickel
- Holzofen-Sauna



#### **Zeiten:**

**Freitag 16.11.18:** Einführungskurs 19.00 - 20.30 Uhr

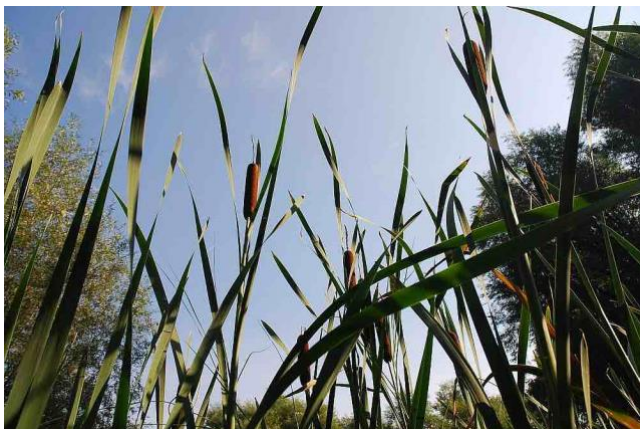
**Samstag 17.11.18:** Qigong 10.00 - 11.00 Uhr und 15.30 - 18.00 Uhr

**Sonntag 18.11.18:** Qigong 10.00 - 11.00 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr mit Body Scan Entspannung

**Frühstück:** 08.00 - 09.30 Uhr

**Mittagessen:** 12.30 - 13.30 Uhr

**Abendessen:** 18.00 - 19.00 Uhr



#### **Preise für das Retreat:**

##### Variante 1:

390 Euro im Doppelzimmer, inkl. Bio-Vollpension & Programm

Variante 2:

440 Euro im Einzelzimmer mit zu zweit geteiltem Bad inkl. Bio Vollpension & Programm

Variante 3:

460 Euro im Einzelzimmer mit eigenem Bad inkl. Bio-Vollpension & Programm

Es sind 2 Doppelzimmer und 5 Apartments mit je 2 Schlafzimmern vorhanden. Decken, Matten & Kissen sind vorhanden. Die Saunanutzung ist ebenfalls inklusive.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.**

Anmeldung bis zum 15. Juni an Anne per Email ([a.keibel@gmx.de](mailto:a.keibel@gmx.de) oder [info@gigong-hoheluft.de](mailto:info@gigong-hoheluft.de)).  
Anzahlung von 180 Euro bis zum 15.07.2018. Kontoinformationen erhaltet Ihr mit der Bestätigungsemail von Anne.

Wir freuen uns auf ein entspanntes Wochenende mit Euch an der Nordsee!

Eure

Anne & Katja