

Zeitplan

Donnerstag 25.April

bis 11 Uhr Anreise
Kennenlernen, Einweisung in das Basenfasten
13 Uhr Mittagessen
14–17.30 Uhr Shiatsu
18 Uhr Abendessen

Freitag, 26. April

9 Uhr Frühstück
10 –12 Uhr Qi Gong
13 Uhr Mittagessen
14 –17.30 Uhr Shiatsu
18 Uhr Abendessen

Samstag, 27.April

9 Uhr Frühstück
10 –12 Uhr Qi Gong
13 Uhr Mittagessen
14 –17.30 Uhr Shiatsu
18 Uhr Abendessen

Sonntag, 28.April

9 Uhr Frühstück
bis 10 Uhr Räumen der Zimmer
10 -12 Uhr Qi Gong
13 Uhr Mittagessen
15 Uhr Wanderung (optional)
danach Abreise

Den Betrag bitte auf folgendes Konto unter dem Stichwort „Wochenendseminar“ überweisen:

Angelina Goetting

IBAN: DE89 2004 1155 0790 3099 00

BIC: COBADEH055, Comdirect

Adresse Veranstaltungsort

Grube Louise
Bergstraße 1-5
56593 Bürdenbach, Rheinland-Pfalz
www.grubelouise.de/images/wegbeschreibung.pdf

Über Angelina Goetting

Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin und seit 2011 in ihrer Praxis tätig.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Shiatsu, Akupunktur, chinesische Phyto- oder Kräutertherapie und Qi Gong.

Neben ihrer Arbeit in der Praxis bietet sie auch Shiatsu-Seminare an. Sie dienen dazu, die Technik des Shiatsu auszuprobieren, einen entspannten Nachmittag zu verbringen und die wunderbare Wirkung einer Shiatsu-Behandlung zu spüren:

Zentrierung, Entspannung und Balance.

angelina goetting

heilpraxis
für traditionelle
chinesische medizinen

friedrichstraße 17
40217 düsseldorf

0211 545 08 04

0179 522 83 91

ag@heilpraxis-goetting.de
www.heilpraxis-goetting.de



Qi Gong-Shiatsu- Basenfasten- Wochenende im Westerwald

Grube Louise

25.-28. April 2019

angelina goetting

heilpraxis
für traditionelle
chinesische medizinen

Qi Gong-Shiatsu Basenfasten im Westerwald

Die Grube Louise ist Teil eines großflächigen, in einem wunderschönen Tal gelegenen und von Künstlern ausgebauten Seminarzentrums. Die Grube Louise war eine Krupp'sche Eisenerzgrube. Die Grube liegt still und idyllisch inmitten von Wäldern mit Bachlauf, altem Baumbestand und Wiesen. Der helle und ruhige, am Wald gelegene Übungs- und Seminarraum hat eine warme und behagliche Atmosphäre und lädt zum Lernen, Bewegen, Heilen und Entspannen ein. Ein Platz zum Wohlfühlen.

Hier könnt ihr euch einen ersten Eindruck verschaffen: www.grubelouise.de

Wir profitieren von einer kleinen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmer/innen, was einen intensiven Austausch, intensive Betreuung und eine Atmosphäre der Geborgenheit ermöglicht.

Die Unterbringung

Es stehen gemütliche, individuelle Zimmer zur Verfügung, die jedoch zusätzlich gebucht werden müssen. Wer das nicht möchte, kann auch kostenlos im Seminarraum schlafen oder auf der Wiese oder im Wald zelten. Das ruhige Ambiente bietet Erholung vom Stadtleben und dem beruflichen Alltag. Im Seminarraum sind wir rundum versorgt. Yogamatten sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Shiatsu

Shiatsu ist eine Behandlung von Kopf bis Fuß. Durch sanften Ballen- oder Fingerdruck auf die Akupunkturpunkte können Verspannungen gelöst

und Schmerzen gelindert werden. In dem Kurs werden wir die Shiatsu-Technik aneinander ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir arbeiten auf den Matten und/oder auf dem Boden mit dem Ziel, dass am Ende des Tages jeder von einer wohltuenden Behandlung profitiert hat.

Qi Gong

Qi Gong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zur Kultivierung von Körper und Geist. Diese sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Kosten

380 EUR

Es ist möglich, kostenlos im Übungsraum zu übernachten oder auf dem Gelände zu zelten. Toiletten und Duschen sind am Seminarraum vorhanden. Kosten für die Übernachtung in einem Zimmer:

Doppelzimmer 42 EUR (ohne Bettzeug)

Einzelzimmer 30 EUR (ohne Bettzeug)

Bettzeug, Bettwäsche und Handtücher können für insgesamt 15 EUR gebucht werden.

Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung und warme Socken für die Übungen
- Kuscheldecke und kleines Kissen für Shiatsu-Übungen.
- Feste Schuhe für die (optionale) Wanderung
- Falls nicht gebucht, Bettzeug, Bettwäsche und Handtücher

Verpflegung

Für diesen Frühjahrsworkshop ist Basenfasten eine wunderbare Ergänzung, um die Übersäuerung im Körper auszugleichen und so ein natürliches Gleichgewicht wieder zu erlangen. Ulrike Rodszun ist eine erfahrene Ernährungsberaterin, die sich seit vielen Jahren mit Basenfasten beschäftigt und interessierte Menschen durch die Kur begleitet. Ulrike wird uns über die vier Tage begleiten – mit uns und für uns kochen.

Basenfasten

Bei einer Basenfasten-Kur lässt man für eine begrenzte Zeit - meist ein bis zwei Wochen - alle säurebildenden Lebensmittel weg. Das sind alle Fleisch-, Milchprodukte, Fisch und Getreide. In der Zeit kommt Obst, Gemüse, frische Kräuter, hochwertige Pflanzenöle, Samen und Keimlinge auf den Tisch. Daraus lassen sich wohlschmeckende und nährstoffhaltige Gerichte zaubern.

Das Programm während ihrer basenfasten-Kur besteht aus drei Mahlzeiten am Tag. Der Morgen beginnt mit einem basischen Müsli mit Erdmandelflocken, mittags gibt es einen Salat und ein Gemüsegericht und abends gibt es eine Suppe und oder ein Gemüsegericht.