Zeitplan

Donnerstag 16. April

bis 12 Uhr	Anreise, Kennenlernen, Einführung ins Basenfasten
13.00 Uhr	Mittagessen
14 -17.30 Uhr	Shiatsu
18.00 Uhr	Abendessen

Freitag, 17. April

9 Uhr	Frühstück
10 – 12 Uhr	Qi Gong
13.00 Uhr	Mittagessen
14 -17.30 Uhr	Shiatsu
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 18. April

9 Uhr	Frühstück
10-12 Uhr	Qi Gong
13.00 Uhr	Mittagessen
14-17.30 Uhr	Shiatsu
18.00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 19. April

9 Uhr	Frühstück
bis 10 Uhr	Räumen der Zimmer
10-12 Uhr	Qi Gong
13.00 Uhr	Mittagessen
danach	Abreise

Den Betrag bitte auf folgendes Konto unter dem Stichwort **„Wochenendseminar“** überweisen an:
Angelina Goetting
IBAN: DE89 2004 1155 0790 3099 00
BIC: COBADEHDO55
Comdirect

Ort der Veranstaltung
Grube Louise
Bergstraße 1-5
56593 Bürdenbach, Rhenland- Pfalz
grubelouise.de/images/wegbeschreibung.pdf

Über Angelina Goetting
Angelina (Goetting) ist Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin und seit 2011 in ihrer Praxis tätig.

Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Shiatsu, Akupunktur, chinesische Phytotherapie 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 medizin

kaiserswerther strasse 239
40474 düsseldorf
0211 545 08 04
0179 522 83 91
ag@heilpraxis-goetting.de
www.heilpraxis-goetitng.de

Qi Gong- Shiatsu- Basenfasten- Wochenende

im Westerwald
Grube Louise
16. bis 19. April 2020

angelina goetting
heilpraxis für traditionelle chinesische medizin

Qi Gong- Shiatsu - Basenfasten- Wochenende 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.

Qi Gong

Qi Gong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.
Zur Praxis gehren 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

460€
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 46 € (ohne Bettzeug)
Einzelzimmer 32 € (ohne Bettzeug)
Bettzeug, Bettwäsche und Handtücher können für insgesamt 15 € 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 Gemüsegerichte. Wobei jeder selbst entscheidet, wie intensiv er durch das Basenfasten - Wochenende durchlaufen möchte.