

Ernährung Qi Gong Shiatsu

ANGELINA GÖTTING
KERSTIN WESSEL

5-ELEMENTE- RETREAT

4 Tage Energie und Ruhe tanken

7.-10. September
2023 in der Grube
Louise, 56593
Bürdenbach im
Westerwald



Deine Trainer:

Angelina Götting

Heilpraktikerin TCM
Ernährungsberaterin nach den
5 Elementen
Shiatsu-Therapeutin
www.heilpraxis-goetting.de

Kerstin Wessel

Qi Gong-Lehrerin
Ernährungsberaterin nach den 5
Elementen
www.energieraum-hs.de

Der Ort:

Die GRUBE LOUISE im Westerwald ist ein künstlerisch gestaltetes Seminarzentrum.

Das große Gelände, eine ehemalige Eisenerzgrube, mit Bachlauf, altem Baumbestand und Wiesen liegt inmitten von Wäldern und bietet uns den Raum für ein wunderbares Retreat.

Eindrücke gibt es hier:
www.grubelouise.de

Übernachtung:

Zum Nulltarif kann im Seminarraum übernachtet oder auf der Wiese gezeltet werden. Zu dem Seminarraum gehören Duschen und Toiletten, die dann genutzt werden können.

Für mehr Privatsphäre stehen Einzel- oder Doppelzimmer zur Verfügung.

EZ pN: 36 €

DZ pN: 52 €

Bettwäsche und Handtücher können selbst mitgebracht werden, sonst + 15 €

Gemeinsam kochen:

Im Spätsommer schöpfen wir aus der Fülle! Reife Früchte, Kartoffeln, Getreide und Gemüse aus der Region werden auf dem Speiseplan stehen. Gemeinsam bereiten wir einfache, leckere und bekömmliche Speisen zu, die im Einklang mit der Ernährungslehre nach den 5 Elementen stehen. Erlebe mit uns wieder den sinnlichen Kontakt zu guten Lebensmitteln und lerne dabei vieles über die 5-Elemente-Küche.

Qi Gong

In das Wochenende ist ein Präventionskurs Qi Gong integriert. Lerne die einfachen und meditativen 18 Bewegungen Taiji-Qigong (Shibashi) kennen, sowie die Harmonie der 5 Elemente. In Verbindung mit zentrierter Atmung verschafft Qi Gong Dir Erholung und Energie zugleich!

Shiatsu

Shiatsu ist eine Behandlung von Kopf bis Fuß, mit der durch sanften Ballen- oder Fingerdruck Verspannungen gelöst werden. Wir werden uns unter Angelinas Anleitung gegenseitig behandeln, so dass jede(r) in den Genuss einer wohltuenden Behandlung kommt.

Preis

550,00 €

Enthalten: Verpflegung, Seminar, Videomaterial Qi Gong, Skript, Raumkosten und Übernachtung Zelt oder Seminarraum.

Programm:

Donnerstag 7.9.23

14:30 Uhr Ankommen, Kennenlernen
15:30 Uhr Vortrag 5-Elemente-Ernährung
17:00 Uhr Gemeinsames Kochen und Essen
19:00 Uhr Meditation oder Spaziergang
19:30 Uhr Qi Gong (bei schönem Wetter draußen)
20:30 Uhr gemütlicher Ausklang

Freitag 8.9.23

7:00 Uhr Stille Meditation
7:30 Uhr Gemeinsames kochen und Frühstück
9:30 Uhr Qi Gong
11:00 Uhr Gemeinsam kochen und Mittagessen
14:00 Uhr Shiatsu
17:00 Uhr Gemeinsames Kochen und Essen
19:30 Uhr Qi Gong

Samstag 9.9.23

7:00 Uhr Stille Meditation
7:30 Uhr Gemeinsames kochen und Frühstück
9:30 Uhr Qi Gong
11:00 Uhr Gemeinsam kochen und Mittagessen
14:00 Uhr Qi Gong
16:00 Uhr Shiatsu
17:30 Uhr Gemeinsames Kochen und Essen
Gemeinsamer Ausklang

Sonntag 10.9.23

7:00 Uhr Stille Meditation
7:30 Uhr Gemeinsames kochen und Frühstück
9:30 Uhr Qi Gong

Buchungsbedingungen

1. Alle erfolgten Anmeldungen sind verbindlich und im Fall einer Absage kostenpflichtig.
2. Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer verbindlich gestellt wird oder ein Teilnehmer von der Warteliste nachrücken kann.
 - o Bei Absage oder Nichterscheinen wird die Kursgebühr zu 50 % fällig, wenn die Absage bis zu 14 Tage vor Seminarbeginn getätigt wird
 - o zu 100 % fällig, wenn die Absage später als 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt oder bei Nichterscheinen.
3. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf alleinige Gefahr, Verantwortung und Risiko des Teilnehmers.
4. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung zum Kurs mit dem Arzt abzuklären. Akute Erkrankungen und Verletzungen oder körperliche Beeinträchtigungen sind dem Kursleiter vor Kursbeginn mitzuteilen. Ein Qigong-Kurs ersetzt nicht die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Buchung:

Verbindliche Buchung per Mail an:
ag@heilpraxis-goetting.de oder
kurse@energieraum-hs.de

Rückfragen:

Kerstin: 0170 4764661
Angelina: 0179 5228391