

Bitte mitbringen

- ✓ Isomatte, Decke, Wanderschuhe
- ✓ Rucksack, Regenschirm
- ✓ Trommel, Meridianklopfer
- ✓ Taschenlampe
- ✓ Hausschuhe, Handtücher

Alkoholische Getränke und Mineralwasser stehen bereit. Lose sorgen für Überraschungen und Spaß.

Kosten

Alle Preisvarianten enthalten die Übernachtung, Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Abendessen.

Dienstag bis Freitag	261 Euro
Mittwoch bis Freitag	205 Euro
Mittwoch bis Sonntag	491 Euro
Freitag bis Sonntag:	296 Euro

Summe bitte **bis 30. Juni 2024** auf das Konto von Kerstin Müller überweisen: Deutsche Bank; IBAN: DE67 7007 0024 0478 6968 00

Verwendungszweck: QiGong-Tage 2024
Name, Telefon und E-Mail-Adresse



QiGong-Tage 2024

28.+29.+30.+31. August +1. September

Wasser * Qigong * Natur



Sei wie Wasser:

leise,
kraftvoll,
unaufhaltsam,
weich, hart
und niemals zu unterschätzen!



Wir nehmen uns Zeit in der
Herberge im Göltzschtal
bei Ina Bögel

Jägerhaus 2
08468 Schneidenbach

Telefon: 03765 34 584

www.qigong-zwickau.de

Programmablauf Qigong-Tage 2024



Mittwoch, 28. August

- ✓ Anreise ab 16.00 Uhr: die Betten sind bezogen
- ✓ 16.30 Uhr QiGong mit Kerstin
- ✓ 17.15 Uhr Herstellung von Oxymel mit Annett
- ✓ 18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen

Donnerstag, 29. August

- ✓ 9.00 Uhr Frühstück
- ✓ 11.30 Uhr Meridianklopfer mit Kerstin
- ✓ 13.00 Uhr Mittagessen und anschließend Freizeit
- ✓ 17.30 Uhr QiGong mit Kerstin
- ✓ 18.30 Uhr Abendessen
- ✓ 19.30 Uhr Imagination mit Kerstin

Freitag, 30. August

- ✓ 8.15 Uhr QiGong
- ✓ 9.00 Uhr Frühstück
- ✓ 10.30 Uhr Meridianklopfer mit Kerstin
- ✓ 13.00 Uhr Mittagessen und anschließend Freizeit

- ✓ Anreise ab 16.00 Uhr: die Betten sind bezogen
- ✓ Ab 16.00 Uhr Schnupperangebot: Fußreflexzonenmassage von Bianka Stelzer (Ausgleich 8,50 Euro)
- ✓ 18.00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde
- ✓ 18.30 Uhr Abendessen
- ✓ 19.30 Uhr Lasst die Ziegenfelle vibrieren: Trommeln mit Simone Buhnar

Außerdem im Programm:
Lotterie, Nuad-Massage, Jentschura-Produkte

Sonnabend, 31. August

- ✓ 8.15 Uhr QiGong für Frühaufsteher
- ✓ 9.00 Uhr Frühstück
- ✓ 10.30 Uhr Streifzug durch die Natur mit Katrin Flemming
- ✓ 13.00 Uhr Mittagspause mit Süßem und Herzhaftem
- ✓ ab 15.00 bis 18.00 Uhr Fußreflexzonenmassage von Bianka Stelzer (Ausgleich 8,50 Euro)

Workshopangebote zur Auswahl:

- ✓ ab 15.00 Uhr Wanderung mit Katrin Flemming – Vertiefung „Von den Bäumen lernen“
- ✓ ab 15.00 Uhr Basteln mit Melanie Müller: Duftblumen und dabei fünf Grundöle kennenlernen
- ✓ 17.15 Uhr QiGong-Kurs für 30 Minuten
- ✓ 18.30 Uhr Abendessen
- ✓ 19.30 Uhr Tanzen und Trommeln mit Simone Buhnar

Sonntag, 1. September

- ✓ 8.15 Uhr QiGong für Frühaufsteher
- ✓ 9.00 Uhr Frühstück
- ✓ 10.30 Uhr Erkunden mit Christian Bellisch: „Wasser – Lebenselixier Nummer 1“
- Falls du Interesse am Überprüfen deines Wassers hast, kannst du es abgefüllt und beschriftet im Glas mitbringen.
- ✓ 13.00 Uhr Mittagessen
- ✓ Abschluss und Heimfahrt

