



Heilfasten & Wellness-Kur

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Ayurveda-Team

Gebühr: € 390 je Teil

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Intensive Entschlackungs- und Aufbau tage

Kombination von Ayurvedabehandlungen, Kneipp-Anwendungen, Qi Qong.

Teil 1: 3 Entschlackungstage: 3 x Ayurveda-Entschlackungsmassage mit speziellem Kräuteröl, Schwitzkur, Heißwasser-Trinkkur, Ghee und ayurvedische Kräuter.

Innere und äußere Reinigung, Befreiung von Schlacken und Toxinen, die die Körperfunktionen behindern können. Eine bessere Durchblutung und Straffung der Haut können erreicht werden.

Teil 2: 3 Aufbau tage: 3 x Abhyanga-Massagen, Stirnölguss, spezielle Gesichts- und Fußmassagen, Marma-Vital-Massage zur Entspannung und Stimulation des Körpers.

Der zweite Teil der Kur - RAYSAYANA genannt, widmet sich der Regeneration, Vitalisierung und Verjüngung Ihres Organismus, des Geistes und der Psyche.

Teil 3: 3 Wellness-Tage: Bioenergetische Massage, Vitalisierungsmassage mit speziellem Ayurveda-Öl, täglich Qi Qong: Atem- und Bewegungstherapie
Auf Wunsch Wanderungen und Kneipp-Anwendungen, Mentaltraining.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. – 25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister , Spa & Wellness Managerin
unter Tel: 0157 – 83501098



Harmonie aus Fernost - Feel-Fun-Woche

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Wellness-Team

Gebühr: € 390

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Entspannungs- und Heilmassagen aus

China, Indien, Japan und Hawaii, Qi Qong und Atemgymnastik

Shiatsu - japanische Akupunktmassage - Dauer: 60 Minuten

Lomi Lomi Nui - Tiefengewebsmassage aus Hawaii - Dauer: 60 Minuten

Ayurveda - Ganzkörper-Abhyanga-Massage aus Indien - Dauer: 60 Minuten

Tui Na - Dehn-Massage aus China - Dauer: 60 Minuten

Auf Wunsch ist es möglich, an:

Vorträgen, Wanderungen, Schwimmen und Sauna teilzunehmen.

So bietet diese Woche die Möglichkeit, die fernöstliche Heilkunst zu erfahren. Sie schenkt Ihnen eine wirkungsvolle und auch anhaltende Unterstützung auf einem natürlichen Weg zu stabiler Gesundheit und Wohlbefinden.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. –25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin
unter Tel: 0157 – 83501098



Ayurveda Wellness Woche

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Ayurveda-Team

Gebühr: € 390

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Das Wohlfühlprogramm für Ihr Befinden und Aussehen!

5 x Ayurveda-Ganzkörper-Ölmassagen,

incl. Gesichts-, Kopf- und Fußmassage mit Original Rosenöl-Kosmetik

jeden Tag Qi Qong-Gymnastik .

Das Öl stärkt das Gewebe, befreit von Schlacken und führt zu Harmonie und Ausgleich zur Beruhigung und Stärkung des Nervensystems.

So bietet diese Woche die Möglichkeit, sich neu zu erfahren. Sie schenkt Ihnen eine wirkungsvolle und auch anhaltende Unterstützung auf einem natürlichen Weg zu stabiler Gesundheit und Wohlbefinden.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. –25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin
unter Tel: 0157 – 83501098



New Born – Fastentage

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Ayurveda-Team

Gebühr: € 490

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Entschlackung:

Ein Weg zu einem vitalen und gesunden Leben, zu mehr Lebensqualität.

Eine alt bewährte Methode zu wohltuender Entspannung

von Körper, Seele und Geist.

Leistung / Inhalt

- 3 x Tiefgewebe-Entschlackungs-Massagen

mit speziellem Massageöl

-Entschlackungskräutern, Schwitzkur

-Kneipp-Anwendungen

-Qi Qong, Entspannung nach Jacobsen, Taj-Chi, Rückenfit, Aquafit- Alle Kassen

jeweils 120 Minuten.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. – 25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin

unter Tel: 0157 – 83501098



Technik der emotionalen Freiheit

Beginn: 16:30 Uhr

Leitung: Dr. Mestanska, Diplom EFT - London

Gebühr: € 390

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

EFT- „Technik der emotionalen Freiheit" kommt aus dem Bereich der "energetischen Psychologie" und stellt nach Aussagen ihrer Anwender eine Methode zur Linderung und Behandlung von Stress und psychischen Störungen durch Stimulation von Akupressur-Punkten dar.

EFT wird sowohl in der Psychotherapie als auch in der Selbsthilfe eingesetzt.

- ☒ Stress, akute Erregung
- ☒ Ängste, Phobien, Panik
- ☒ belastende Erinnerungen, Traumata, PTSD
- ☒ Trauer, Wut, Schuldgefühle
- ☒ körperliche Symptome - chronische Schmerzen
- ☒ Allergien und einige psychosomatische Reaktionen.

Diese Methode ist eine Wiederherstellung des Qi - Energieflusses im Körper.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. –25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin

unter Tel: 0157 – 83501098



Qi Qong & Aqua-Fitness

Präventionswoche – alle Krankenkassen übernehmen die Gebühr

(Die AOK-Mitglieder nehmen kostenlos am Kurs teil.)

Beginn: 19:00 Uhr

Leitung: Leitung: Ceci Stoyanova, Dipl. Sport Pädagogin

Gebühr: € 180

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Tägliche Wanderungen, Qi Qong im Freien in Theorie und Praxis. Qi Qong ist das Einüben verschiedener Körperhaltungen und Bewegungsmuster mit einem meditativen Aspekt. Bewegungen und Atemtechniken, die der Gesunderhaltung und der unterstützenden Vorbeugung Krankheiten dienen.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. – 25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin
unter Tel: 0157 – 83501098



Qi Qong für Rücken & Nordic Walking

Präventionswoche – alle Krankenkassen übernehmen die Gebühr

(Die AOK-Mitglieder nehmen kostenlos am Kurs teil.)

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Ceci Stoyanova, Qi Qong-Lehrerin DDQT

Gebühr: € 180

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Die Qi Qong-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief

liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen

werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das

Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Es dient der Stressbewältigung und wirkt dem Bewegungsmangel entgegen.

Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und

Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr gering.

Qi Qong ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur,

primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. – 25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin

unter Tel: 0157 – 83501098



Taj Chi & Entspannung nach Jacobsen

Präventionswoche – alle Krankenkassen übernehmen die Gebühr

(Die AOK-Mitglieder nehmen kostenlos am Kurs teil.)

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Ceci Stoyanova, Taj Chi-Lehrerin DDQT

Gebühr: € 180,-

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

In dieser Woche werden folgende Themen angesprochen:

- Entspannung nach Jacobsen
- Taj Chi - Übungen für Bauch, Po und Schenkel
- Rücken- Wirbelsäulengymnastik

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. –25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin
unter Tel: 0157 – 83501098



Qi Qong & Entspannung nach Jakobsen

Präventionswoche – alle Krankenkassen übernehmen die Gebühr

(Die AOK-Mitglieder nehmen kostenlos am Kurs teil.)

Beginn: 19:30 Uhr

Leitung: Ceci Stoyanova, Qi Qong-Lehrerin DDQT

Gebühr: € 180

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste

Einfache Qi Qong-Bewegung für Ihre oberen und unteren Bauchmuskeln.

Vergessen Sie langweilige Übungen für Ihre hartnäckigen Problemzonen.

So macht es wieder Spaß, in die enge Jeans zu schlüpfen - und das superschnell!

Auf Wunsch: Massagen zum Abnehmen und Entschlackungsprogramm.

Für Seminarteilnehmer Sonderpreis: 3 x Entschlackungs-Massagen für nur 290 €

Termine für 2023

08.01. – 14.01.2023 19.02. – 25.02.2023 05.03.-11.03.2023

12.03 – 18.03.2023 22.04. – 27.04.2023 01.05.-07.05.2023

13.08. – 19.08.2023 11.09. – 16.09.2023 17.09.-23.09.2023

01.10. – 07.10.2023 15.10. – 21.10.2023 22.10-28.10.2023

Info(auch für andere Termine) Frau Ceci Stoyanova, Magister, Spa & Wellness Managerin

unter Tel: 0157 – 83501098