



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 2021

01.08. – 07.08.2021

08.08. – 13.08.2021

15.08. – 20.08.2021

22.08. – 27.08.2021

29.08. – 03.09.2021

11.09. – 16.09.2021

03.10. – 09.10.2021

10.10. – 16.10.2021

Anmeldung unter Tel: 0157 - 83501098



Harmonie aus Fernost - Feel-Fun-Woche

Beginn: 19:30 Uhr
Leitung: Wellness-Team
Gebühr: € 290
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 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung unter Tel: 0157 - 83501098



Ayurveda Wellness Woche

Beginn: 19:30 Uhr
Leitung: Ayurveda-Team
Gebühr: € 290
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 Gong-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 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung 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

- 5 x Tiefgewebe-Entschlackungs-Massagen mit speziellem Massageöl
- Entschlackungskräutern, Schwitzkur
- Kneipp-Anwendungen
- Qi Qong-Therapie

jeweils 120 Minuten.

Termine für 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung unter Tel: 0157 - 83501098



Technik der emotionalen Freiheit

Beginn: 16:30 Uhr
Leitung: Dr. Mestanska, Diplom EFT - London
Gebühr: € 290
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 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung 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: 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 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung 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 2021

01.08. – 07.08.2021

08.08. – 13.08.2021

15.08. – 20.08.2021

22.08. – 27.08.2021

29.08. – 03.09.2021

11.09. – 16.09.2021

03.10. – 09.10.2021

10.10. – 16.10.2021

01.11. – 06.11.2021

07.11. – 13.11.2021

14.11. – 20.11.2021

21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung 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 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung 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 2021

01.08. – 07.08.2021	08.08. – 13.08.2021
15.08. – 20.08.2021	22.08. – 27.08.2021
29.08. – 03.09.2021	11.09. – 16.09.2021
03.10. – 09.10.2021	10.10. – 16.10.2021
01.11. – 06.11.2021	07.11. – 13.11.2021
14.11. – 20.11.2021	21. 11. – 27.11.2021

Anmeldung unter Tel: 0157 – 83501098



