



## 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 2022

**01.04. – 07.04.2022      08.08. – 13.08.2022**

**15.08. – 20.08.2022      22.08. – 27.08.2022**

**29.08. – 03.09.2022      11.09. – 16.09.2022**

**03.10. – 09.10.2022      10.10. – 16.10.2022**

Anmeldung 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 - Tiefengewebssmassage 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 2022

**01.08. – 07.08.2022    08.08. – 13.08.2022**

**15.08. – 20.08.2022    22.08. – 27.08.2022**

**29.08. – 03.09.2022    11.09. – 16.09.2022**

**03.10. – 09.10.2022    10.10. – 16.10.2022**

**01.11. – 06.11.2022    07.11. – 13.11.2022**

**14.11. – 20.11.2022    21. 11. – 27.11.2022**

Anmeldung 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 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 2022**

**01.08. – 07.08.2022      08.08. – 13.08.2022**

**15.08. – 20.08.2022      22.08. – 27.08.2022**

**29.08. – 03.09.2022      11.09. – 16.09.2022**

**03.10. – 09.10.2022      10.10. – 16.10.2022**

**01.11. – 06.11.2022      07.11. – 13.11.2022**

**14.11. – 20.11.2022      21. 11. – 27.11.2022**

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

- 3 x Tiefgewebe-Entschlackungs-Massagen

mit speziellem Massageöl

-Entschlackungskräutern, Schwitzkur

-Kneipp-Anwendungen

-Qi Qong-Therapie

jeweils 120 Minuten.

### **Termine für 2022**

**01.08. – 07.08.2022      08.08. – 13.08.2022**

**15.08. – 20.08.2022      22.08. – 27.08.2022**

**29.08. – 03.09.2022      11.09. – 16.09.2022**

**03.10. – 09.10.2022      10.10. – 16.10.2022**

**01.11. – 06.11.2022      07.11. – 13.11.2022**

**14.11. – 20.11.2022      21. 11. – 27.11.2022**

Anmeldung 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 2022

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>01.08. – 07.08.2022</b> | <b>08.08. – 13.08.2022</b>  |
| <b>15.08. – 20.08.2022</b> | <b>22.08. – 27.08.2022</b>  |
| <b>29.08. – 03.09.2022</b> | <b>11.09. – 16.09.2022</b>  |
| <b>03.10. – 09.10.2022</b> | <b>10.10. – 16.10.2022</b>  |
| <b>01.11. – 06.11.2022</b> | <b>07.11. – 13.11.2022</b>  |
| <b>14.11. – 20.11.2022</b> | <b>21. 11. – 27.11.2022</b> |

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: 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 2022

<b>01.08. – 07.08.</b>	<b>08.08. – 13.08.</b>
<b>15.08. – 20.08.</b>	<b>22.08. – 27.08.</b>
<b>29.08. – 03.09.</b>	<b>11.09. – 16.09.</b>
<b>03.10. – 09.10.</b>	<b>10.10. – 16.10.</b>
<b>01.11. – 06.11.</b>	<b>07.11. – 13.11.</b>
<b>14.11. – 20.11.</b>	<b>21. 11. – 27.11.</b>

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 2022

**01.08. – 07.08.**                      **08.08. – 13.08.**

**15.08. – 20.08.**                      **22.08. – 27.08.**

**29.08. – 03.09.**                      **11.09. – 16.09.**

**03.10. – 09.10.**                      **10.10. – 16.10.**

**01.11. – 06.11.**                      **07.11. – 13.11.**

**14.11. – 20.11.**                      **11. – 27.11.**

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 2022**

**01.08. – 07.08.                    08.08. – 13.08.**

**15.08. – 20.08.                    22.08. – 27.08.**

**29.08. – 03.09.                    11.09. – 16.09.**

**03.10. – 09.10.                    10.10. – 16.10.**

**01.11. – 06.11.                    07.11. – 13.11.**

**14.11. – 20.11.                    21. 11.– 27.11.**

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 2022

**01.08. – 07.08.                      08.08. – 13.08.**

**15.08. – 20.08.                      22.08. – 27.08.**

**29.08. – 03.09.                      11.09. – 16.09.**

**03.10. – 09.10.                      10.10. – 16.10.**

**01.11. – 06.11.                      07.11. – 13.11.**

**14.11. – 20.11.**