

Anke Drubel

Entspannung & Beratung

Gaußstraße 15
37127 Scheden

Tel. 0176 / 410 272 85
E-mail: zeitfuerdich@gmx.de



Zeit für Dich

„QiGong & Meditation in der Heide“

Freitag, 23. April 2027

- | | |
|-------------------|---|
| 16.30 Uhr | Begrüßung (im Seminarraum) |
| 17.00 – 18.30 Uhr | „Den Alltag hinter sich lassen“ Bei QiGong Übungen und einer Entspannungsreise das Gepäck der Woche loslassen, um gelassen in den Abend zu gehen. |
| anschließend | 3-Gang-Halbpensionsmenu |

Samstag, 24. April 2027

- | | |
|-------------------|--|
| 07.30 – 09.00 Uhr | „Yin und Yang ausgleichen“ QiGong Übungen zum Thema „Yin & Yang“, gefolgt von einer AchtsamkeitsMeditation, bilden den Start in den Tag. |
| anschließend | Genießerfrühstück vom Buffet |
| ab 11.00 Uhr | Möglichkeit zur Führung durch Hanstedt |
| 16.30 – 18.00 Uhr | „In der Inneren Mitte sein“ Weich fließende Übungen und ein Bodyscan führen in einen wunderbaren Ausklang des Tages. |
| anschließend | 3-Gang-Halbpensionsmenu |

Sonntag, 25. April 2027

- | | |
|-------------------|---|
| 07.30 – 09.00 Uhr | „Gelassen in die neue Woche gehen“ Übungen aus dem QiGong und eine anschließende Duftreise bilden das Fundament für einen gelassenen Tag. |
| anschließend | Genießerfrühstück vom Buffet |

Bitte wenden => => => =>

Leitung:

Anke Drubel

(Entspannungstrainerin (u.a. Seminarleitung QiGong, Meditation), sowie Achtsamkeitscoach)

Leistungen

im Preis enthalten:

2 Übernachtungen im **** Hotel Sellhorn

Genießerfrühstück vom Buffet (bis 11.00 Uhr; individuelle Zeit)

2 x 3-Gang-Halbpensionsmenü (bis 21.00 Uhr; individuelle Zeit)

Nutzung des SPA-Bereiches:

Innenpool mit Gegenschwimmanlage, Nackenschwall und
Whirlecke, Erlebnisdusche, Bio-Sauna (60°C), Finnische Sauna (85°)
im Freien, Dampfbad, Raum der Ruhe, Garten,
Leihbademantel, Tasche mit Saunatüchern

Teilnahme am Gästeprogramm: Führung durch Hanstedt

*4 x 1,5 Stunden QiGong und Entspannungsprogramm

*Tee, Wasser während der Entspannungseinheiten

Bitte eine eigene Yogamatte, ggf Kissen mitbringen!

Hotel Sellhorn Gastronomie GmbH

Winsener Straße 23

21271 Hanstedt

Telefon 04184/8010

E-Mail info@hotel-sellhorn.de

www.hotel-sellhorn.de