

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, 24. April 2026

- | | |
|-------------------|--|
| 16.30 Uhr | Begrüßung (im Seminarraum) |
| 17.00 – 18.30 Uhr | „Ankommen und Durchatmen“
Bei QiGong und einer anschließenden AtemMeditation das Gepäck der Woche loslassen und in die Innere Ruhe finden. |
| anschließend | 3-Gang-Halbpensionsmenu |

Samstag, 25. April 2026

- | | |
|-------------------|---|
| 07.30 – 09.00 Uhr | „Locker in den Tag starten“
QiGong Übungen für Schultern und den Rücken, gefolgt von einer Einheit Progressiver Muskelentspannung, um die Anspannungen der letzten Zeit zu lösen. |
| anschließend | Genießerfrühstück vom Buffet |
| ab 11.00 Uhr | Möglichkeit zur Führung durch Hanstedt |
| 16.30 – 18.00 Uhr | „Achtsam den Tag ausklingen lassen“
Weich fließende Übungen und eine AchtsamkeitsMeditation bilden einen wunderbaren Ausklang des Tages. |
| anschließend | 3-Gang-Halbpensionsmenu |

Sonntag, 26. April 2026

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

Bitte wenden ==> ==> ==> ==>

Leitung:

Anke Drubel

(zertifizierte Entspannungstrainerin, Seminarleitung QiGong, Meditation & Atemcoach)

Kosten und Leistungen

Einzelzimmer pro Person ab 374 € (inkl. QiGong, Entspannungseinheiten)*

Doppelzimmer pro Person ab 305 € (inkl. QiGong, Entspannungseinheiten)*

ab 250 € (Begleitperson, ohne QiGong, Entspannung)

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!

(Buchungen sind bis Ende 2025 zusätzlich über Zeit für Dich möglich)

Hotel Sellhorn Gastronomie GmbH

Winsener Straße 23

21271 Hanstedt

Telefon 04184/8010

E-Mail info@hotel-sellhorn.de

www.hotel-sellhorn.de