



Atmungs- und Entspannungswochenende an der Nordsee

vom 28.-30.10.16 (Sankt-Peter-Ording)

Für Gehörlose gibt es kaum Kurse oder Angebote, um Entspannungsmethoden zu lernen.

Auch das Wissen über Entspannung durch die Atmung und über Achtsamkeit (bewusste Wahrnehmung) ist nicht weit verbreitet.

An diesem Wochenende können wir gemeinsam beginnen, uns mit diesen Themen zu beschäftigen. Der Kurs wird zum 3. Mal durchgeführt.

In einem schönen Hotel in Sankt-Peter-Ording, in dem auch Gehörlose arbeiten, haben wir unsere Zimmer und einen Seminarraum. Die Nordsee ist nur 5 min. zu Fuß entfernt. Es gibt eine gemütliche Plauderecke mit Kamin für die Abende.

Die Seminarleitung beschäftigt sich seit 15 Jahren mit den Themen rund um Gesundheit, ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) und voll DGS-kompetent.

Das Wochenende beginnt mit Anreise am Freitagabend, geht am Samstag den ganzen Tag und am Sonntag bis 13 Uhr.

1. Das Seminar kostet 120 €.

2. Das Hotel kostet für die Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer für 2 Nächte 150 €,

oder im Doppelzimmer 260 Euro (für 2 Personen u. 2 Nächte, also 130 € pro Person).

3. Mittagessen und Abendessen wird organisiert und ist extra zu zahlen.

Wer sich mehr Zeit für sich selbst und sein Körperbewusstsein nehmen und wer dem Stress im Leben STOP sagen will, ist willkommen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Sprache ist DGS!

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke und bequeme Kleidung.

Mindestteilnehmerzahl 6, maximale Zahl 8 Personen.

Anmeldung bis zum 31.8.17 erbeten (mit Angabe Einzel- oder Doppelzimmer) mit folgendem Anmeldeformular:

Email: gesundsein@email.de / oder Fax an: 040 – 4327 2212
--



ANMELDUNG

zum Atmungs- und Entspannungswochenende an der Nordsee

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Titel: Atmungs- und Entspannungs-WE

Datum: 27.10.-29.10.17 (Anreise Freitagabend, Ende am Sonntag: 13 Uhr)

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Email/Fax: _____

Datum, Unterschrift: _____

Ort: Haus Windschur, Strandweg 7, 25826 St.-Peter-Ording

www.hauswindschur.de

- Seminarkosten: **120 €**, zu überweisen bis zum 30.9.17

Bankverbindung: VEGA LECHERMANN, Elvira

IBAN: **DE10 2001 0020 0792 0902 04**

BIC: **PBNKDEFF**

Betreff: „Entspannungsseminar 10-17“+ Name

- Hotelkosten: Übernachtung/Frühstück: Einzelzimmer: 150 € p. P. (für 2 Nächte)
oder: 130 € pro Person im Doppelzimmer (für 2 Nächte)
Dabei: Begrüßungsgetränk und Obstteller
Die Hotelkosten werden im Hotel gezahlt. Die Zimmer sind reserviert.
- Mittagessen und Abendessen: extra zu zahlen, wird organisiert.

Email: gesundsein@email.de / oder Fax an: 040 – 4327 2212



Da wir in jedem Fall auch draußen sein werden, bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Wer möchte, kann am Sonntag im Anschluss die Dünentherme in Sankt-Peter-Ording besuchen (Badesachen) oder Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Sonstiges:

Wer einen Lichtwecker leihen will, meldet dies bitte dem Hotel direkt.

Das Hotel meldet sich wegen Reservierung und Stornogebühren selbst bei den Teilnehmern.

Anfahrt: mit dem Auto von Hamburg aus: ca. 1 Stunde
mit dem Zug: DB-Bahnhof: „Bad St.Peter-Ording“,

Abholung vom Hotel möglich oder 20 min. zu Fuß.

BITTE FAXEN ODER MAILEN SIE DIE

ZWEITE SEITE **AUSGEFÜLLT** BIS ZUM 31.8.17 AN MICH!

Danke!