

**Der Mensch ist
eine Sonne,
seine Sinne sind
seine Planeten.**

Novalis



Einladung

Qigong-Tage 2019

Herzlich Willkommen!

Zu den Qigong-Tagen vom 28. bis 30. Juni 2019 laden wir Euch ganz herzlich in die Herberge im Göltzschtal ein. An drei Tagen möchten wir uns auf unsere Mitte besinnen und bei uns ankommen. Freuen können sich die Teilnehmer der Qigong-Tage auf heilende Schwingungen von Klangschalen, Massagen entlang der Meridiane und kreatives Gestalten. Natürlich wird auch die Bewegung bei einer Wanderung und gemeinsamen Qigong-Übungen nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf Euch.

Kerstin und Annett

Veranstalter der Qigong-Tage 2018
Kerstin Müller und Annett Kruschwitz
E-Mail: kerstin.mueller@arcor.de
Telefon: 0375 78 96 34

**Herberge im Göltzschtal
Jägerhaus 2
08468 Schneidenbach
Telefon: 03765 345 84**

Anfahrt zur Herberge im Göltzschtal

- Von Autobahn A 72 Abfahrt „Reichenbach“, Richtung Reichenbach
- 1. Ampelkreuzung links – Richtung Schneidenbach fahren
- ab Ortseingang Schneidenbach immer auf der Hauptstraße bleiben
- nach dem Ortsausgang Schneidenbach links abbiegen – Richtung Lengenfeld und dem grünen Schild Herberge 1500 m folgen
- den grünen Schildern Herberge weiter folgen

Parkplätze sind an der Herberge vorhanden!

Ganz bei sich ankommen ...

Das Motto der Qigong-Tage 2019 führt uns auf die weiteste Reise, die wir unternehmen können: zu unserer Mitte. Wir spüren die Kraft der Gruppe und sind dabei der Natur ganz nah. Das Wochenende ist für jeden gedacht – für Aktive, für Familien und für Faulenzer.

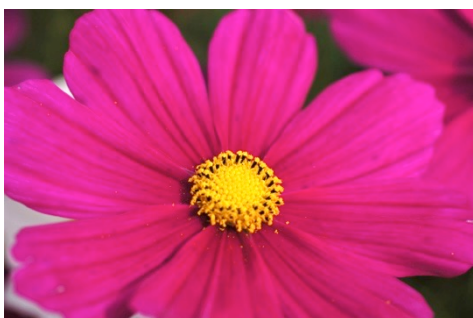


Freitag, 28. Juni: Ankommen und Einstimmen

- Ab 16 Uhr individuelle Anreise und Anmeldung
- Natur genießen, Bett beziehen, Herberge erkunden – einfach ankommen
- 18 Uhr Abendessen
- **19 Uhr Das Klangschalenerlebnis mit Ruth Röller**
Sanfte Klänge stimmen uns auf ein harmonisches Wochenende ein
- Gemütliches Zusammensein

Sonnabend, 29. Juni: Der Tag der Aktivitäten

- **8.15 Uhr Qigong für Frühaufsteher**
- 9 Uhr Genießer-Frühstück
- **ab 10 Uhr Kreatives Gestalten über den Tag verteilt:** Serviettentechnik mit Christina Köhler, Naturkränze mit Margit Walzel, Tänze mit Simone Buhnar, Kunstausstellung mit Daisyre Zirzlaff – freischaffende Künstlerin aus Erfurt
- **Massage Nuad Phaen Boran** mit Kerstin und Annett, **Handmassage** mit Christiane Peyerl – 15 min. für 7,50 Euro
- In der Herberge stehen Kaffee, Tee, Kuchenvariationen und etwas Herzhaftes bereit
- **Ca. 13 Uhr Wir wandern zum Goldmuseum, lernen Neues bei einer Museumsführung und waschen Gold vor Ort**, genießen die Sonne, den Wald und die Natur
- 19 Uhr Abendbuffet und anschließend Holz sammeln
- **20 Uhr Trommelrunde mit Simone Buhnar:** Mit einem Lichtertanz lassen wir den Tag am Lagerfeuer ausklingen

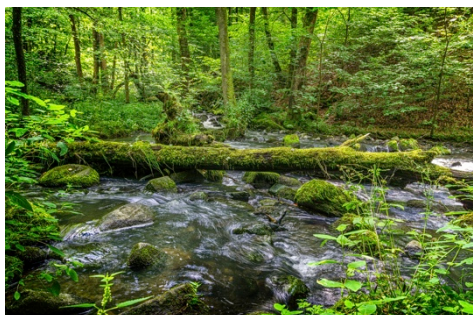


Sonntag, 30. Juni: Tag des Ausklangs – jeder nimmt das für sich mit, was ihm gut tut!

- **8.15 Uhr Workshop zur Anwendung des Meridianklopfers mit Kerstin Müller**
- 9 Uhr Schlemmer-Frühstück
- **10.15 Uhr Grüne Kosmetik mit Dagmar Scheller:** Anwendung und Wirkung von Lebensmitteln auf unserer Haut
- 12.30 Uhr Mittagessen
- Abschluss und Heimfahrt

Hinweise

- Alkoholische Getränke und Mineralwasser könnt Ihr in der Herberge kaufen!
- **Bitte mitbringen, wenn vorhanden:** Isomatte oder Decke, Wanderschuhe und Rucksack, Taschenlampe, Trommel bzw. Djembé, **Hausschuhe**



Kosten für die Teilnahmevarianten, jeder ist willkommen:

Übernachtung (ÜN) in Mehrbettzimmern (Geschlechter getrennt)

- **Freitag – Sonntag:** Erwachsener 189 Euro, Kind 80 Euro
- **Freitag – Samstag:** Erwachsener 127 Euro; Kind 60 Euro
- **Samstag – Sonntag:** Erwachsener 113 Euro; Kind 50 Euro

In den Preisen mit Übernachtung sind Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Abendessen enthalten! Bettwäsche könnt Ihr mitbringen oder für 5 Euro in der Herberge ausleihen.

Verbindliche Anmeldung und sofortige Registrierung durch Überweisung von 70 Euro pro Person:

Verwendungszweck Qigong-Tage 2019: Name, Personenanzahl, Datum bzw. Zeitraum, Restsumme bitte bis 1. Mai 2019 überweisen, **bereits getätigte Anzahlung vom Betrag abziehen**

Bankverbindung: Kerstin Müller, Deutsche Bank; IBAN: DE 6770 0700 2404 7869 6800

