Bitte Mitbringen

- Isomatte, Decke, Wanderschuhe
- Rucksack, Regenschirm
- Trommel, Meridianklopfer
- Taschenlampe
- Hausschuhe, Handtücher

Mineralwasser und alkoholische Getränke können in der Herberge gekauft werden.

Kosten

Im Preis enthalten sind die Übernachtung, Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Abendessen.

Freitag bis Sonntag: 333 €

Anzahlung 150 € bitte bis 30.04.2025

Restbetrag 183 € bitte bis 31.07.2025, auf das Konto von Kerstin Müller überweisen:

Deutsche Bank

IBAN: DE67 7007 0024 0478 6968 00

Verwendungszweck: QiGong-Tage 2025 Name, Telefon

QiGong-Tage

17. – 19.10.2025

Trommeln
Tanzen
Tapen

"Der Herbst,
ist des Jahres schönstes farbiges Lächeln."

Willy Meurer

Wir nehmen uns Zeit in der Herberge im Göltzschtal bei

Ina Bögel
Jägerhaus 2
08468 Schneidenbach

Telefon: 03765 34 584
www.qigong-zwickau.de

Programmablauf Qigong-Tage 2025

Freitag, 17. Oktober

- 16.00 Uhr Anreise: die Betten sind bezogen
- 16:30 Uhr Schnupperangebot: Fußreflexzonenmassage von Bianka Stelzer
- 18.00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr lasst die Ziegenfelle vibrieren: Trommeln mit Simone Buhnar
- außerdem im Programm: Lotterie, Jentschura Produkte, Singen mit Simone Buhnar

Samstag, 18. Oktober

- 8.00 Uhr "Alltags Übungen QiGong" mit Ina Baumgärtel: Der beste Start am Morgen. Diese Gesundheitsübungen für Körper und Geist aktivieren Meridiane und Gelenke, Sehnen werden gedehnt, sowie Muskeln trainiert.
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.30 Uhr Streifzug durch die Natur inkl. Lachübungen mit Werner Baumgärtel
- 13.30 Uhr Mittagspause mit Süßem und Herzhaftem
- 15.00 Uhr Fußreflexzonenmassage von Bianka Stelzer (Ausgleich 9,50 Euro)
- 15.00 Uhr Tanz mit Simone Buhnar
- 16.30 Uhr Anwendung Meridianklopfer mit Kerstin Müller
- 17.15 Uhr QiGong mit Kerstin Müller
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Trommeln mit Simone Buhnar, anschließend gemütliches Beisammensein.

Sonntag, 19. Oktober

- 8.15 Uhr "Alltags Übungen QiGong" mit Ina Baumgärtel
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.30 Uhr Medizinisches Tapen in Theorie und Praxis mit David Handschumacher (Physiotherapeut)
- 13.00 Uhr Mittagessen
- Abschluss und Heimfahrt

Programmänderung vorbehalten.