



ENTSPANNUNG, GESUNDERHALTUNG UND LEBENSFREUDE

Das bieten wir Ihnen in der sympathischen familiengeführten Wellness-Oase Stadlerhof in der schönen Holledau zwischen Hopfenfeldern und Wald.

Unser Wochenend-Workshop umfasst wichtige Teile der TCM:

QIGONG Sigrun Hohl
Kursleiterin für Shaolin Qigong

+

FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE Stephanie Steinegger
Fünf-Elemente-Ernährung & Begleitende Kinesiologie

Beide dienen dem Wohlbefinden und der täglichen Lebenspflege. Sie haben sich seit hunderten von Jahren etabliert und bewährt.

SAMSTAG: Wir werden den Workshop mit Meditation und Informationen zum Qigong beginnen, dann im Vortrag eine Einführung in die Fünf-Elemente-Küche erhalten, zu der Sie im Anschluss gerne Fragen stellen können. Nach einer gemeinsamen Pause mit leckerem vegetarisch/veganem Essen schließen wir den Nachmittag mit einer weiteren Qigong Einheit ab. Im Anschluß können Sie den Tag mit einem Spaziergang zum Wald, Nordic Walking oder einem der Wellnessangebote des Hotels (Sauna ist incl. bei Übernachtung) ausklingen lassen. Beim gemeinsamen Abendessen haben Sie Gelegenheit sich mit den anderen Kursteilnehmer*innen auszutauschen.

SONNTAG: Der Tag beginnt nach dem ausgewogenen Frühstück wieder mit Qigong. Wir werden meditieren und anschließend einfach zu lernende Übungen – ideal für den Alltag – ausführen. Am späten Vormittag beginnen wir gemeinsam mit Kochen nach den Fünf Elementen – alle Geschmacksrichtungen werden enthalten sein, lassen Sie sich überraschen. Nach dem gemeinsamen Essen und einer Pause werden wir wieder Qigong üben, das heißt wir üben uns in Konzentration, Entspannung und Gelassenheit. Sie erhalten jeweils auch die Skripte und alles Wissenswerte zum Workshop für zu Hause.

ZEIT: Sa. 24.4.2021 von 10 - 17 Uhr inkl. Pausen,
So. 25.4.2021 von 10 - 15 Uhr inkl. Pause

KOSTEN: 320,00 € pro TN
Angebote: „Early Bird“ Anmeldung bis 8. März und „Happy Two“ für Paare und Freund*innen (= Doppelbuchung) jeweils 304,00 €
Zuzügl. Übernachtung (ab 45,00 €) und Verpflegung (pauschal 81,00 €)

Max. TN 6 Personen

Bitte Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien bei Anmeldung angeben

ORT: Wellness-Oase Stadlerhof
Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen
www.stadler-hof.de
Tel: 08754 - 91 00 20 (Buchung v. Zimmer- u. Wellnessangeboten)

Buchung des Workshops und weitere Informationen:

ENERGYFLOW
mit Qigong

Sigrun_hohl@web.de
0175 - 27 93 55 8



info@steinegger-muenchen.de
089 - 12 22 33 60
www.steinegger-muenchen.de