



Wandern und QiGong Naturerlebnis-Wochenende im Schlaubetal 14. – 16. September 2018

Die Schlaube schlängelt sich verträumt durch wildromantische Täler, sumpfige Wiesen, weite Wälder und speist mit ihrem klaren Wasser malerische Seen und Mühlen aus vergangenen Zeiten. Eisvogel, Kranich und Seeadler sind in der wasserreichen Landschaft zu beobachten. Wir entdecken die Stille und machen an schönen Lichtungen und Kraftplätzen Pausen für unsere aktivierenden, ausgleichenden, energiesammelnden QiGong-Übungen. Wir nutzen die gesunde Kraft der Bäume, der frischen Luft, der Bewegung. **Kommst Du mit?**

Freitag: indiv. Anreise 17-18 Uhr (evtl. mit Brandenburg-Ticket als Gruppe aus Berlin), Kennenlernen beim Abendessen im „Zentrum für innere Harmonie“, QiGong zum Ausklang

Samstag: QiGong am Morgen auf der Wiese, Frühstück in der Unterkunft ab 8 Uhr, Wanderung (ca. 12-15 km) mit QiGong-Pausen und Picknick, Einkehrmöglichkeit (Selbstzahlung), gemeinsames Abendessen, Ausklang des Tages mit QiGong

Sonntag: QiGong am Morgen auf der Wiese, Frühstück in der Unterkunft ab 8 Uhr, 10-13 Uhr Spaziergang auf dem Naturlehrpfad Beeskow an der Spree mit QiGong-Pause, Möglichkeit eines Mittagessens in Beeskow (Selbstzahlung), indiv. Abreise (evtl. mit Brandenburg-Ticket als Gruppe)

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung und Schuhwerk, kleiner Rucksack für Trinkflasche, Picknick, Sitzkissen/ kleine Decke, Regensachen, Sonnenschutz, kleines Handtuch (nach Bedarf)

Beitrag für Programm: 165 € p. P. (QiGong-Kurs mit 8 UE, Transfer Beeskow-Schlaubetal, fachkundige Wanderbegleitung, vegetarisches Abendessen am Fr und Sa, kleines Picknick am Sa)

Beitrag für Übernachtung: 2x Ü/F im EZ: 75 €/P. oder 2x Ü/F im DZ: 57,50 €/P. (Buchung bitte direkt bei Fr. Köppen im Bootshaus Beeskow vornehmen (www.bootshaus-beeskow.de))

Anmeldung: bis 23.8.2017 bei Anja oder Elisabeth. Die Platzzahl ist auf 8 begrenzt.

Wir freuen uns auf Dich!

Anja
Lindner
ruhig blut Berlin
(030) 48 62 89 46
info@ruhig-blut.com



Elisabeth
Scholz-Mertzdorff
Zentrum für innere
Harmonie Beeskow
(03366) 52 01 06
info@elemente-in-harmonie.de