



# 15.05 – 17.05.2020 WALD – QIGONG

## Waldbaden und QiGong im Schlaubetal

Die Schlaube schlängelt sich im Osten Brandenburgs verträumt durch wildromantische Täler, sumpfige Wiesen und weite Wälder. Mit ihrem klaren Wasser speist sie Seen und Mühlen aus vergangenen Zeiten. Wir praktizieren in dieser malerischen Umgebung. Übungen aus dem „Shinrin-Yoku“ (jap. Waldbaden) werden unterwegs mit Elementen des jahreszeitlich angepassten QiGong bereichert. Freue Dich u.a. auf eine 12 bis 15 km lange geführte Wanderung am Samstag. Vegetarisches 5-Elemente-Abendessen und kleine QiGong-Einheiten morgens bzw. abends runden am Freitag und Samstag das Erleben ab.

Anja  
Lindner  
ruhig blut Berlin  
(030) 48628946  
info@ruhig-  
blut.com



Elisabeth  
Scholz-Mertzdorff  
Zentrum für innere  
Harmonie  
Beeskow  
(03366) 520106  
info@elemente-in-  
harmonie.de

## PREISE

165,00 Mitglieder/  
175,00 Nicht-Mitglieder  
(ohne Übernachtung  
und Mittagessen)

## ÜBERNACHTUNGEN

bitte selbstständig im  
Bootshaus Beeskow  
([www.bootshaus.de](http://www.bootshaus.de))  
buchen. Zimmer sind  
dort bereits bis Januar  
2020 vorreserviert.

## SEMINARZEITEN

Fr ab 18.00 Uhr  
bis So ca. 14.00 Uhr

## WIR BENÖTIGEN

Wettergerechte  
Kleidung und  
Schuhwerk, kleinen  
Rucksack für  
Trinkflasche/ Picknick,  
Sitzkissen/ kleine  
Decke, Regensachen,  
kleines Handtuch

## VERANSTALTUNGSORT

Zentrum für innere  
Harmonie

Gartenstraße 2  
15848 Beeskow  
[www.elemente-in-harmonie.de](http://www.elemente-in-harmonie.de)

## Anmeldung

Anja Lindner  
030/ 48628946  
Email: [info@ruhig-blut.com](mailto:info@ruhig-blut.com)