

Zurück zu mir selbst! Gesund werden - Gesund bleiben

Herzlich Willkommen!

Nach Ihrer Eigenanreise beginnt Ihr Aufenthalt mit dem Abendessen & es folgt ein gemütlicher Abend mit Vorstellung des Programms.

Fit und gut gelaunt durch den Tag!

Bärbel Krohn, Heilpraktikerin, Trainerin für Präventionssport (Halte- & Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System) & Leichtathletik, Atemkursleiterin & Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung & für Spiralstabilisation & Mobilisation der Wirbelsäule nach Dr. Smisek, führt folgende Kurse durch: 2 x Qi Gong (30 min.), 1 x Pilates (60 min.), 1 x Outdoor-Training (120 min.) & 1 x Faszien-Fitness (60 min.)

www.nordic-krohn.de

Mit der Philippi-Methode Ihre Gesundheit stärken !

Daniela Hager, Dipl. Gesundheitstrainerin & Biosens* Meister (Biosens = Anwender der Philippi-Methode) zeigt Ihnen durch den Vortrag „Neue Wege zur Gesundheit“ eine neue Sicht auf Krankheiten, wie Sie wieder zur Gesundheit finden & was das eigene Denken damit zu tun hat. Während der anschließenden Sitzung werden Seele, Geist und Körper in Einklang gebracht, die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress & Blockaden abgebaut, die das Leben schwer machen & belasten. In der Gruppenmeditation wenden Sie das gesunde Denken an & lernen mit der Kraft der Gedanken sich zu Frieden & Harmonie zu bringen. Im Anschluss bietet Frau Hager eine Gruppenmeditation an.

www.pm-hager.de

Wildfrüchtewanderung - „Heilsame Geister“

Alexandra Mertens, Workplace Health Managerin, zertifizierte Gartentherapeutin, Stressmanagementtrainerin & Arbeitsbewältigungscoach, geht mit Ihnen in unsere einzigartige Natur & erklärt Ihnen u.a. verschiedene Wildfrüchte & ihre Verwendung. Sie bringt Ihnen näher wie Pflanzen wirken & wird mit Ihnen zum Abschluss in der Kreativwerkstatt etwas aus den Kräutern & Pflanzen herstellen. www.gartencultura.de

Erleben Sie unsere wunderschöne Landschaft!

Die Radtour um den Kummerower See ist ein MUSS, wenn man in der Mecklenburgischen Schweiz Urlaub macht.. Die Tour führt über sanfte Hügel, vorbei an alten Gutshäusern & immer im Blick: der Kummerower See.(ca. 50 km)

Auf Wiedersehen!

TERMIN: 27.04.-04.05.2019
TEILNEHMER: min. 5 Teilnehmer; max. 10 Teilnehmer
PREISE: 580,00 € pro Person im Doppelzimmer
650,00 € pro Person im Einzelzimmer
LEISTUNGEN: 7x Halbpension
inkl. alle Angebote lt. Programm

