

Verpflegung:

Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Hauptgangwahl. Belebtes, renaturiertes Wasser und verschiedene Tees stehen während des ganzen Tages zur Verfügung. Jede Mahlzeit beinhaltet ein vegetarisches Gericht, auf Wunsch auch gluten- und lactosefrei.



Das Kurshotel „Goldene Zeit“

Inklusivangebot:

2 Übernachtungen mit Vollpension im DZ (auf Anfrage EZ gegen Aufpreis).
Qualifiziertes Programm unter professioneller Anleitung. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.)
Nutzung des Wellnessbereiches (Infrarotkabine, Hot Canyon)

Gesamtpreis: 299 Euro pro Person

Anmeldung

EBW im Dekanatsbezirk Sulzbach-Rosenberg
www.ebw-amberg.de Telefon: 09621 49 62 60

Nähere Auskünfte bei:

Heidrun Schötz
Tel: 09661 81 21 42
Mobil: 0172 83 86 299
heidrun.schoetz@gmx.de

Heike Dlesk-Schaller
Tel: 09621 82 49 0
Mobil: 0163 17 09 617
h.schaller@asamnet.de



*Harmonie für Körper,
Geist und Seele*

20.- 22. Oktober 2017



*Shiatsu, Faszientraining,
Life Kinetik® und Entspannung*

*mit Heidrun Schötz und Heike Dlesk-Schaller
im Bio- und Kräuterhotel „Goldene Zeit“*



Unsere Absicht

Wir hetzen, eilen, planen und vergessen dabei vor allem eins - uns selbst. Das macht uns nicht glücklich und ist ungesund. Denn: „Was hilft es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele.“ Tanken Sie hier neue Energie und Kraft für den Alltag! Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit, um auf natürliche Weise den inneren Gleichklang zu finden. Es erwartet Sie ein erfrischender Wechsel aus Anspannung und Entspannung, der Sie wieder freier atmen lässt und das Leben mit neuer Energie erfüllt.

Wir wohnen und üben im stilvollen Vier-Sterne-Bio-Kräuterhotel „Goldene Zeit“, das in der herrlichen Oberpfälzer Landschaft zwischen Georgenberg und Waidhaus liegt. Genießen Sie die hellen, sonnigen Räume und die harmonische Gestaltung des Hauses. Detaillierte Informationen über das Bio-Kräuterhotel „Goldene Zeit“ finden Sie hier: www.hotel-goldene-zeit.de.

Referentinnen:

Heidrun Schötz, Shiatsu-Praktikerin (GSD),
Life Kinetik® -Trainerin
Heike Dlesk-Schaller, Physiotherapeutin, Pilates- und
Faszienfitnesstrainerin, Gymnastiklehrerin

Unsere Zeit:

Freitag, 20. Oktober bis Sonntag, 22. Oktober 2017

Unsere Inhalte

Freitag, 20. Oktober:

bis 14.00 Uhr	Anreise
14.30 Uhr	Begrüßung
15.00 Uhr	Shiatsu / Pilates, mit Pause
18.30 Uhr	Abendessen

Samstag, 21. Oktober:

7.45 Uhr	Morning Flow
8.45 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Life-Kinetik und Shiatsu, mit Pause
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Wanderung
16.45 Uhr	Faszientraining - Theorie und Praxis
18.30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 22. Oktober:

8.30 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	Shiatsu / Faszien / Pilates - Mix
12.00 Uhr	Schlussrunde und Verabschiedung
13.00 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise

