



Faszination NaturErleben & Bewegungskunst

Ankommen bei Dir! Das Seminar erschließt Dir in dieser außergewöhnlichen Landschaft auf Lanzarote ein Erfahrungsfeld für Naturerleben, Bewegungskunst und Stille. Die tägliche Qigong- und Meditationspraxis gepaart mit Exkursionen in die Vulkanlandschaft öffnet die Seele für die Reise zu Dir selbst und erschließt Raum für inneren Dialog, Einsichten und Selbstheilungsprozesse. Der Anblick und das Erfahren dieser Landschaft bringt sofort auf Distanz zum gewohnten Alltag und öffnet auf besondere Art für das eigene Körperbewusstsein. Durch die Intensität dieser puristischen Landschaft kann man sich besser mit den Elementen und dem Moment verbinden. Ganz da sein: dabei das Gemeinschaftliche erleben und das Individuelle stärken!

Seminarinhalte

- Qigong „Der Fliegende Kranich“: Als Symbol für langes Leben, Glück und Weisheit bringt der Kranich die Kraft einer meditativen und doch konzentrierten Geisteshaltung in allen Lebenslagen. Er führt ein in die Kunst des Lebenstanzes und der Selbstmeisterung. Mit seinen anmutigen und fließenden Bewegungen lieferte er das Vorbild für diese Übungsreihe.
- Meditation & Stilles Qigong
- Qigong Li & Kalligrafie: Das Qigong basiert auf dem Üben von Ideogrammen, die selbst heilende Wirkung in sich tragen. Mit der Kalligrafie bringen wir unseren persönlichen Ausdruck davon zu Papier.
- Exkursionen: Wir erkunden auf Exkursionen unterschiedlicher Länge mit allen Sinnen die Kraft der Insel: stille Kraterlandschaften, brandende Wellen, Licht – und Schattenspiele im Tageslauf!

Diese einwöchige Auszeit bietet viel Zeit und Raum für das Wohl von Körper, Seele und Geist.

Sei dabei - ich freue mich auf Dich!



Ausführliche Informationen unter: www.lebens-wandel.org

Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Wenn Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zu Verfügung! Bitte nehmen Sie, bevor Sie sich verbindlich anmelden und Ihre Unterkunft / Flüge buchen, telefonisch Kontakt zu mir auf. Besten Dank!

Kontakt: Gabriele Sieberock, Praxis für Integrales Coaching & Therapie
Winkeler Strasse 52 a, D – 65366 Geisenheim
Telefon: 0172.66 77 231
Mail: info@lebens-wandel.org Internet: www.lebens-wandel.org

Die Seminargebühr beträgt **380 €** und versteht sich als reine Kursgebühr. Umfang s. „Leistungen“. Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung und einer Anzahlung von € 180,00 Stichwort „Lanzarote 2020“ auf das Konto Gabriele Sieberock ▪ Nassauische Sparkasse ▪ IBAN: DE93 5105 0015 0340 0113 37 ▪ BIC: NASSDE55XXX erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per mail. Aktuell gibt es noch 2 freie Plätze.

Seminarbeginn: Sonntag 09.02.2020 (ca. 19:30 Uhr) gemeinsames Abendessen, Meditation
Seminarende: Samstag 15.02.2020 (ca. 18:30 – 22:00) Qigong, gemeinsames Essen, Meditation
Abreise: Sonntag 16.02.2020

Rücktritt von Ihrer Seite:

bis 8 Wochen vor Seminarbeginn 30 € Bearbeitungsgebühr.

ab 8 Wochen vor Seminarbeginn kann die Seminargebühr leider nicht mehr zurückerstattet werden, falls keine andere Person den Platz einnehmen kann.

Unterkunft

Bis zum **01.09.2019** stand für den Zeitraum 09.02.2020 – 16.02.2020 ein Unterkunftscontingent zu Verfügung. Die Unterkunft buchen Sie bitte direkt bei Herrn Himmelsbach:

Lotus del Mar – Lanzarote, Casas y Apartamentos
C/ El Cangrejo 31; E-35543 Mala-Lanzarote
Telefon: 0034. 928 529 589; Mail: info@lotus-del-mar.com; Internet: www.lotus-del-mar.com

Sollte bei Ihrer Buchungsanfrage bei „Lotus del Mar“ keine Apartments/ Zimmer mehr frei sein, können sehr schöne Apartments / Zimmer in nächster Nähe angefragt werden. Hierbei ist Ihnen die Familie Himmelsbach gerne behilflich.

Leihwagen

Vor Ort sind für Leihwagen und Sprit ca. 40-50 € Umlage/ Person zu begleichen.

An- / Abreise

Individuelle Anreise (Flug nach Arrecife, Lanzarote) - Lanzarote wird von Frankfurt / Main aus direkt angeflogen: Condor (Di + Fr), Ryanair (So), Tuifly (So + Di) – zu weiteren Möglichkeiten finden Sie links auf www.lotus-del-mar.com unter „Flüge“

Individuelle Abreise: Sonntag 16.02.2020

Die Teilnehmer*innen haften während der gesamten Zeit der Reise und des Seminars für sich selbst. Für Personen – oder Sachschäden wird keine Haftung übernommen. Es empfiehlt sich, eine Reiserücktritts- und Unfallversicherung abzuschließen.

Anmeldebogen „Qigong Meditation Exkursionen – Lanzarote 2020“

Name, Vorname			
Strasse			
PLZ / Ort			
Telefon		mobil:	
Email			
Fahrbereitschaft	ja	nur wenn nötig	nein
Führerschein-Nr. Datum des Erwerbs			
Nahrungsmittel-unverträglichkeiten			
Flugdaten mit Ankunfts- und Abflugzeiten und Flugnummer			
Anreise			
Abreise			
Bemerkungen:			

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und melde mich hiermit verbindlich an mit einer **Anzahlung von 180€**. Die verfügbaren Plätze werden belegt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs der Anzahlung. Den **Restbetrag von 200€** überweise ich bis **15.01.2020**.

Gabriele Sieberock ▪ Nassauische Sparkasse ▪ IBAN: DE93 5105 0015 0340 0113 37 ▪ BIC: NASSDE55XXX

Datum	Ort
Unterschrift	

Den Anmeldebogen bitte senden an: Gabriele Sieberock, Praxis für Integrales Coaching & Therapie, Winkeler Strasse 52 a, 65366 Geisenheim oder eingescannt: info@lebens-wandel.org