



Auszeit für Körper, Geist und Seele

„Schritt für Schritt den Alltag hinter sich lassen“

Programm

Donnerstag, 6. Oktober 2022 (Anreisetag)

- | | |
|------------------------------|---|
| 11:00 Uhr | Abfahrt in Marnbach, |
| 14.00 Uhr - 16:30 Uhr | „Schritt für Schritt ankommen in der Höhe“,
Beziehen der Zimmer, Genießen der Umgebung |
| 17:00 Uhr - 18:00 Uhr | „Qi Gong vorbereitende Übungen“ |
| 19:00 Uhr | gemeinsames Abendessen |

Freitag, 7. Oktober, und Samstag, 8. Oktober 2022

- | | |
|------------------------------|--|
| 07:00 Uhr | Schwimmen für Frühaufsteher |
| 07:30 Uhr - 08:30 Uhr | Meditation/Meridiandehnungen |
| 08:45 Uhr - 09:45 Uhr | Frühstück |
| 10:00 Uhr - 12:00 Uhr | Qi Gong Einheit |
| 12:00 Uhr - 14:00 Uhr | Wanderung nach Absprache |
| 14:00 Uhr - 17:00 Uhr | Salatbuffet, Kuchen, Ausruhen, Lesen, Sauna |
| 17:00 Uhr - 18:00 Uhr | Entspannungsübungen |
| 19:00 Uhr | gemeinsames Abendessen |

Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich an der o.g.

Veranstaltung teilnehme.

(Ort, Datum, Unterschrift)

Kursgebühr inkl. Hotel im EZ 694,- €

Bankverbindung:

Christiane Abrecht

Oberlandsparkasse IBAN: DE56 7035 1030 0009 2796 13

Berggasthof BRIOL

Briol 1

39040 Barbian, Dreikirchen

Tel. +39 0471 - 65 01 25

info@briol.it

www.briol.it

Anmeldeformular (bitte an mich zurück)