

Tiefes Durchatmen an der Ostsee

10. – 12. April 2015



MARGRET STÜRZ

In der Nähe der Hohwachter Bucht mit Margret Stürz



Ein Wochenende FÜR-SICH-SORGEN

- mit Kraft und Beweglichkeit durch Pilates
- durch die innere Einkehr mit Hilfe von Qigong und Meditation - auch für Einsteiger
- und der Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes für unser Gesundheit, und was hat die Atmung damit zu tun? Entgiften durch Atmung?
- und der Frage, wie sich Stress auf die Atmung auswirkt
- durch die feine Regulation der Atmung, um die Harmonie zwischen Körper und Geist – Innen und Außen zu fördern

Freitag, 10. April 2015, 16.00 Uhr bis Sonntag, 12. April 2015, 16.00 Uhr

Seminarkosten: 140 Euro (vorab zu zahlen)

Veranstaltungsort ist ein Seminarhaus mit großem Grundstück in der Nähe der Ostsee
2-Bett-Zimmer, Vollverpflegung, Seminarraumnutzung = ca. 180 € pro Pers./Wochenende
Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort abgerechnet

Kosten insgesamt ca. 320 Euro

Pilates oder Yoga-Vorkenntnisse erwünscht

11 Stunden Programm – ich behalte mir vor, am Programm kurzfristige Änderungen vorzunehmen

Schule für Taijiquan u. Qigong | Bogenstraße 54b, 1.OG | 20144 Hamburg

☎ 0171 – 95 80 224 | info@margretstuerz.de | www.margretstuerz.de

Margret Stürz | Hamburger Sparkasse | IBAN: DE 4720 0505 5010 1376 9078 | BIC: HASPDEHHXXX