

Anke Drubel

Entspannung, Wellness
& Frauengesundheit

Am Feuerteich 11
34346 Hann. Münden

Tel. 0176 / 410 272 85
E-mail: zeitfuerdich@gmx.de



Zeit für Dich

„QiGong in der Heide“

Freitag, 04. Juli 2025

- | | |
|-------------------|--|
| 16.00 Uhr | Begrüßung (an der Rezeption) |
| 17.00 – 18.30 Uhr | „Lass den Alltag hinter Dir!“
Bei QiGong und einer anschließenden Achtsamkeitsmeditation das Gepäck der Woche loslassen und in die Ruhe einkehren. |
| anschließend | Individuelles Grillbuffet |
| 20.30 Uhr | Abendausklang an der Feuerschale |

Samstag, 05. Juli 2025

- | | |
|-------------------|--|
| 07.30 – 09.00 Uhr | „Die Schultern lockern, um die Sonne zu genießen“
Übungen für Schultern und den oberen Rücken und die Atmung vertiefen, um entspannt in den Sommertag zu starten. |
| anschließend | Genießerfrühstück vom Buffet |
| ab 11.00 Uhr | Möglichkeit zur Führung durch Hanstedt |
| 16.30 – 18.00 Uhr | „Die Energien ins Fließen bringen“
Weich fließende Übungen aus dem Daoismus, die den Körper geschmeidig werden lassen und eine Meditation bilden einen wunderbaren Ausklang des Tages. |
| anschließend | 4-Gang-Halbpensionsmenu |

Sonntag, 06. Juli 2025

- | | |
|-------------------|--|
| 07.30 – 09.00 Uhr | „Harmonie für die neue Woche“
Die Ruhe und Entspannung des Wochenendes mit in die neue Woche nehmen. |
| anschließend | Genießerfrühstück vom Buffet |

Bitte wenden ==> ==> ==> ==>

Leitung:

Anke Drubel

(zertifizierte Entspannungstrainerin, Seminarleitung QiGong, Meditation & Atemcoach)

Kosten und Leistungen

Einzelzimmer pro Person ab 378,- € (inkl. QiGong, Entspannungseinheiten)*

Doppelzimmer pro Person ab 309,- € (inkl. QiGong, Entspannungseinheiten)*

ab 245,- € (Begleitperson, ohne QiGong, Entspannung)

Im Preis enthalten:

2 Übernachtungen im **** Hotel Sellhorn

Genießerfrühstück vom Buffet (bis 11.00 Uhr; individuelle Zeit)

Grillbuffet / 4-Gang-Halbpensionsmenü (bis 21.00 Uhr; individuelle Zeit)

Nutzung des SPA-Bereiches:

Innenpool mit Gegenschwimmanlage, Nackenschwall und
Whirlecke, Erlebnisdusche, Bio-Sauna (60°C), Finnische Sauna (85°)

im Freien, Dampfbad, Raum der Ruhe, Garten,

Leihbademantel, Tasche mit Saunatüchern

Teilnahme am Gästeprogramm: Führung durch Hanstedt

*4 x 1,5 Stunden QiGong und Entspannungsprogramm

*Tee, Wasser während der Entspannungseinheiten

Bitte eine eigene Yogamatte, ggf Kissen mitbringen!

Bitte direkt über das Hotel buchen:

Hotel Sellhorn Gastronomie GmbH

Winsener Straße 23

21271 Hanstedt

Telefon 04184/8010

E-Mail info@hotel-sellhorn.de

www.hotel-sellhorn.de