




Pro Kurs maximal 10 Teilnehmer/innen.

Datum	Uhrzeit	Was	Preis	Anmeldung – Direkt im Hotel oder bei:	Was
Freitag, 14. April Freitag, 12. Mai	10:00 - 11:30	Rückenfit	€29	Mit Kerstin und Marc CapuVita	Stärken Sie Ihren Rücken durch Kräftigung der tiefen Muskulatur und Dehnung der Faszien und Muskeln
Samstag, 29. April Samstag, 6. Mai Samstag, 3. Juni Samstag, 1. Juli Samstag, 9. Sept Samstag, 11. Nov Samstag, 2. Dez	9:30 - 11:00	Spirit Yoga 	€30	<a href="mailto:info@haveltreff.de">info@haveltreff.de</a>	Spirit Yoga ist nicht nur ein Ort. Spirit Yoga ist ein Stil. Wir praktizieren Yoga in einer zeitgemäßen Form. Unser Unterricht zeichnet sich besonders durch Präzision und Konzentration aus. Der strukturierte Spirit Yoga Stil weist den Weg durch die Stunde. Wer im Alltag stark gefordert wird, kann während der fließenden Übungen die Gegensätze von Kraftaufbau und Loslassen, von Energieaufladung und Entspannung erleben. Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit stehen im Vordergrund.
Samstag, 20. Mai Samstag, 27. Mai Samstag, 24. Juni Samstag, 7. Oktober	9:30 – 11:00	Taiji & Qigong (für Anfänger geeignet)	€18	sabine-kugler@web.de 0171-3253747	„Das höchste Gut ist die Harmonie der Seele mit sich selbst“ (Seneca)  Dantian-Übungen, Meridiane und heilende Laute, die 8 Brokate, Drachen Qigong, die 5 Elemente, Ba Fun Huan Gong, Tai Yi Yuan Ming Gong (Ursprung des Lichts und die Dreifache Gestalt)  Qigong im Gehen (nierenstärkend und Guolin)  stilles Qigong (kleiner Energiekreislauf und Meditation des Inneren Lächelns)

„Um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung.“ Antoine de Saint Exupéry



APART HOTEL  
**HAVELTREFF**  
 AM SCHWIELOWSEE

*Slow Wellness Kalendar 2023*

Samstag, 29 April	18:00 – ca. 21:00	Sonnenuntergang Am See	€ 45	Elke Hartl info@lque.de · 0178-4747262	Dieser Kurs bei Sonnenuntergang ist ein besonderes Erlebnis: Hier geht es darum, sich intensiv auf den Ort einzulassen und mit allen Sinnen wahrzunehmen, wie er sich wandelt. Wie verhält sich die Natur am zu Ende gehenden Tag? Als stille und aufmerksame Zuschauende haben wir die Gelegenheit, ganz bei uns zu sein und den Moment in uns aufzunehmen, um dann in stressigen Zeiten daraus Kraft zu ziehen. Wir schlendern den See entlang und bereiten uns auf den Sonnenuntergang mit Achtsamkeitsübungen vor
Mittwoch, 28 Juni	19:00 – Ca.22:00				
Mittwoch, 2. August	18:30 – ca. 21:30				
Samstag, 29. April	15 – 17:00	Waldbaden für Einsteiger	€25	Elke Hartl www.Stopyourbrain.de Elke Hartl   stop your brain ANMELDUNG info@lque.de · 0178-4747262	Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich gerne in der Natur aufhalten und Inspiration suchen, mit dem Wald eng Kontakt aufzunehmen. Wer in einer kleinen Gruppe Naturerfahrungen erleben und austauschen möchte und sich bewusst ist, dass jede Begegnung einzigartig ist und immer etwas mit einem selbst zu tun hat, ist hier genau richtig. Wer dieses Bewusstsein noch nicht hat, aber neugierig ist, ist herzlich eingeladen, sich darauf einzulassen. In kleinen Etappen schlendert die Gruppe durch die Natur und erspürt den Wald mit allen Sinnen.
Sonntag, 7. Mai	11 – 14	Wenn die Natur zu Dir spricht, lausche (max 5 Teilnehmer)	€45		

„Um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung.“ Antoine de Saint Exupéry