

## Anmeldung

Bitte die Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben bis zum **27. Februar 2018** zurücksenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Chan Mi Gong 19.05 bis 26.05.18 Ginkgo Mare

Ich nehme mit ..... Person(en) teil.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tel/email \_\_\_\_\_

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei einem Rücktritt später als 14 Tage vor Kursbeginn wird der Seminarbetrag zu 100 % fällig, ausgenommen ein ErsatzteilnehmerIn wird gestellt.

Die Kursgebühr in Höhe von 435,00 € bringe ich in bar mit

Ich bin Mitglied der DQGG und bringe die Kursgebühr in Höhe von 380,00 € in bar mit

Zimmerbuchung und Hotelabrechnung erfolgt selbstständig und getrennt von dem Kurs über den/die Teilnehmer/In.

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



### Susanne Pries

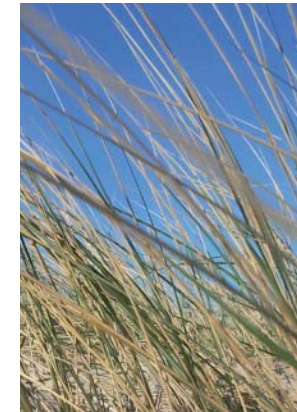
geboren 1966, Innenarchitektin und Qigong Lehrerin, Ausbilderin für Kinder und Erwachsenen Qigong.

Mitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG).

Unter meiner Leitung finden regelmäßige Qigong Kurse und Wochenendseminare statt.

### Information und Anmeldung (Kurs)

Susanne Pries ♦ Goßlerstraße 23 ♦ 14195 Berlin  
Tel. 030 / 31 800 828 ♦ [www.qigong-susanne-pries.de](http://www.qigong-susanne-pries.de)  
Email [info@qigong-susanne-pries.de](mailto:info@qigong-susanne-pries.de)



### Chan Mi Gong

Seminar an der Ostsee  
vom  
19. Mai - 26. Mai 2018



## Inhalt

### „Qigong“

Qigong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die Gesundheit und innerliches Wachstum zum Ziel hat. Durch die Verbindung von Bewegung, Atem und Konzentration wird die eigene Lebensenergie aktiviert.

### „Chan Mi Gong“

Chan Mi Gong geht von sanften, wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule aus.

In diesem Seminar werden wir die Basisübungen des Chan Mi Gong erlernen und vertiefen. Übungen aus dem Fünf Organe Qigong wecken uns am Morgen. Ruhe und Meditation lassen uns unsere Mitte spüren. Entspannung und gleichzeitige Stärkung des Körpers, Gelassenheit und Klarheit sind die Ziele der Übungen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Zeit für Spaziergänge, Üben in der Natur, Fischbrötchen und gemeinsame Gespräche runden das Seminar ab. am Abend steht die Sauna und eine Teeküche für gemeinsame Abendessen im Hotel zur Verfügung.

Das Hotel bietet zusätzlich noch verschiedene Angebote. Siehe auch [www.ginkgomare.de](http://www.ginkgomare.de)

## Kursdaten

Kurstermin 19.05 bis 26.05.2018

Samstag 18.00 - 19.30 Uhr  
(Tag der Anreise)

Sonntag - Freitag 08.00 - 08.45 Uhr  
10:30 - 12:30 Uhr

So., Mo. Mi., Fr. 18:30 - 20:00 Uhr

Samstag 08:00 - 08.45 Uhr  
(Tag der Abreise)

Kursgebühr 435,00 €  
380,00 € (Mitglieder der DQGG)  
jeweils zuzügl. Übernachtung

Tee und Obst werden gereicht  
mittags und abends Selbstverpflegung

Kursort Medical Wellness Hotel Ginkgo Mare  
Buchenstraße 41a  
18375 Ostseebad Prerow  
[www.ginkgomare.de](http://www.ginkgomare.de)  
Tel. 038233 / 7013

Übernachtung:

EZ 95,00 € pro Pers./Ü

DZ 80,00 € pro Pers./Ü

Anreise Samstag ab 14:00 Uhr möglich  
Abreise Samstag nach dem Frühstück

An  
Susanne Pries  
Golferstraße 23  
14195 Berlin

