

## Anmeldung

Bitte die Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben bis zum **27. Februar 2020** zurücksenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Chan Mi Gong 30.05 bis 06.06.20 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 450,00 € bringe ich in bar mit

Ich bin Mitglied der DQGG und bringe die Kursgebühr in Höhe von 435,00 € in bar mit

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

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

Unterschrift \_\_\_\_\_



### Susanne Pries

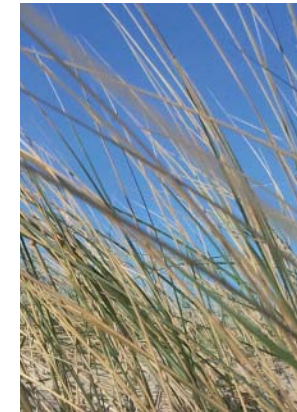
geboren 1966, Innenarchitektin und Qigong Lehrerin, Ausbilderin für Kinder und Erwachsenen Qigong.

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  
30. Mai - 06. Juni 2020



## 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.

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

## Kursdaten

Kurstermin 30.05 bis 06.06.2020

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 450,00 €  
435,00 € (Mitglieder der DQGG)  
jeweils zuzügl. Übernachtung

Tee und Obst werden gereicht  
mittags und abends Selbstverpflegung

Kursort Ginkgo Mare Bio Hotel u.  
Gesund Sein Zentrum  
Buchenstraße 41a  
18375 Ostseebad Prerow  
[www.ginkgomare.de](http://www.ginkgomare.de)  
Tel. 038233 / 7013

Übernachtung (Stand 2019):

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

