

# Anmeldung

Bitte die Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben bis zum **21. Juli 2024** zurücksenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

ChanMi Qigong 19.10. - 25.10.24

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

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei einem Rücktritt wird der Seminarbetrag fällig, ausgenommen ein ErsatzteilnehmerIn wird gestellt.

Workshop gesamt 480,00 €

Workshop als Mitglied der DOGG 460,00 €

Die Kursgebühr bitte ich jeweils am ersten Seminartag in bar zu bezahlen

Unterkunft und Verpflegung sind in der Kursgebühr nicht mit enthalten. Die Buchung für die Unterkunft ist vom TeilnehmerIn über das Naturhotel Tannerhof vorzunehmen.

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

Unterschrift \_\_\_\_\_



## Kursort

Tannerhof Naturhotel & Gesundheitsresort  
Tannerhofstraße 32  
83735 Bayrischzell

E-Mail [info@tannerhof.de](mailto:info@tannerhof.de)  
Tel. +49 (0)8023-810  
Fax +49 (0)8023-81125  
Net: [www.natur-hotel-tannerhof.de](http://www.natur-hotel-tannerhof.de)

Der Tannerhof als Naturhotel ist wie ein kleines Dorf in den Bergen. Hier gibt es viele Häuser und Räume, in die man sich zurückziehen kann. Das eigene gebuchte Zimmer ist nur ein ganz kleiner Teil...

Mehr ehrliche Natur geht nicht und genau dieses Bergdorf Gefühl macht das Tannerhof Erleben aus. Die Atmosphäre ist greifbar. Das Haus wird gebraucht, der Tisch wird benutzt, der Kamin brennt, das Holz riecht, die Stufen knarzen. Es ist einfach aber gut.

## QIGONG IN DEN BERGEN

Alle TeilnehmerInnen werden gebeten die Unterkunft und Verpflegung eigenständig über das Naturhotel Tannerhof zu buchen.



## QIGONG IN DEN BERGEN 2024

Seminare  
mit Susanne Pries



19. - 25.10.2024

Lehrerin und Aubilderin der  
Deutschen Qigong Gesellschaft

## Themen

### „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 Elemente 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.

In dem Seminarprogramm sind Anfänger und Fortgeschrittene alle Altersstufen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Tag beginnt mit einer belebenden Morgenübung. Nach einem gesunden Frühstück erlernen Sie eine einfache Übungsfolge, die Sie später gut im Alltag anwenden können.

Das Angebot umfasst an vier Tagen eine zusätzliche Übungseinheit am Spätnachmittag zur Entspannung und Vertiefung der Übung.

Wanderungen in der Natur runden die Woche ab.

## 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)

## Kursdaten

### Kurstermin:

ChanMi Qigong

19.10.2024 - 25.10.2024

### Samstag:

Anreise bis 17 Uhr  
Einführung 17.30 - 19.00 Uhr

### Sonntag bis Freitag:

08.00 – 08.45 Uhr und  
11.00 – 13.00 Uhr

### Sonntag, Montag, Mittwoch, Freitag:

17.30 – 19.00 Uhr

### Kursgebühr:

Workshop

7 Tage (ca. 24 Std.)  
regulär 480,00 €  
Mitglied DOGG 460,00 €



Susanne Pries

geboren 1966, Innenarchitektin und Qigong  
Lehrerin, Ausbilderin für Kinder und Erwachsenen Qigong.  
Mitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft.

Unter meiner Leitung finden regelmäßige Qigong Kurse  
und Wochenendseminare statt.



An  
Susanne Pries  
Goßlerstraße 23  
14195 Berlin