

Kursleiterinnen

Elvira Doll-Frank



Gymnastiklehrerin
Qigong-Lehrerin DDQT
Rückenkursleiterin
Referentin für rückengerechte
Alltagsprävention AGR
Entspannungstherapeutin

Sieglinde Steilen



Yogalehrerin BDY/EYU
Shiatsu-Praktikerin
Oecotrophologin

Anmeldung

bitte schriftlich mit beiliegendem Anmelde-Coupon bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn.

Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.

Die Kurse erfüllen die Kriterien der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V und werden entsprechend bezuschusst.

Fragen Sie am Besten direkt bei Ihrer Krankenkasse nach.

Anfahrt



Sie wohnen

in Einzel oder Doppelzimmer im GDA-Wohnstift mit Dusche, WC, TV, Telefon.

Sie erhalten

Frühstücksbüffet, 3 verschiedene Mittags-Menüs zur Wahl, Abendessen.

Falls Sie eine besondere Kostform wünschen, teilen Sie uns dies bei Ihrer Anmeldung mit.

Unsere Küche ist ausgezeichnet mit dem V-Label des Vegetarier-Bund Deutschland.

Im Haus befindet sich Schwimmbad, Sauna und Infrarot-Kabine zur freien Nutzung.



Anmeldung und Kontakt

GDA-Wohnstift
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
Telefon 06306 82-0

0800-36 23 88 (gebührenfrei)

Fax 06306 82-871

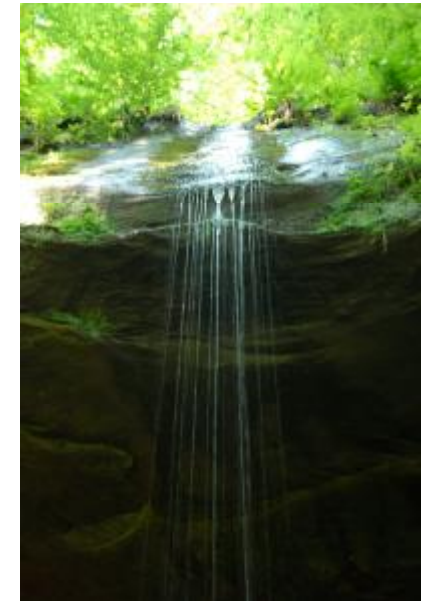
E-mail wohnstift.trippstadt@gda.de

Internet www.wohnstift-trippstadt.de



Wohlbefinden und Gesundheit

Yoga Qigong Bewegung



**Durchatmen und
Kraft tanken ...**

**GDA-Wohnstift Trippstadt
im Herzen der Pfalz**

Qigong Wohlfühl- Wochenende

„Die acht Brokate“

Qigong ist eine aus dem alten China stammende Tradition zur Stärkung der Lebenskraft – „Qi“. In der TCM - Traditionellen Chinesischen Medizin werden Qigong-Übungen zur Gesunderhaltung und Wiedergesundung eingesetzt.

Die acht Brokate, eine aus acht einzelnen Übungsabschnitten bestehende Form, wirkt durch dehnende Übungen auf das Meridian-System. Die Hauptwirkung liegt in der Kräftigung des Körpers, der Beruhigung des Nervensystems und der Stärkung des Immunsystems. Insgesamt eine ergiebige Kraftquelle für den Alltag.

Diese Form eignet sich für alle, die eine wirkungsvolle und dennoch sanfte Methode suchen, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Sie ist leicht erlernbar und sowohl für Einsteiger als auch für Geübte geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen mitbringen.

Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne mit der **Kursleiterin Elvira Doll-Frank** in Verbindung setzen:

elvira-doll-frank@t-online.de

oder Telefon-Nummer 0631/55132

Termine 2011

Qigong, 27. – 29. Mai 2011

Qigong, 16. – 18. September 2011

Kursbeginn Fr. 17:00 Uhr, Ende So. 13:00 Uhr

Leistungen, bzw. Kosten einschl. Kursgebühr

2 Übernachtungen im EZ mit Vollpension,
Dusche/WC, TV, Telefon **234 €**

2 Übernachtungen im DZ mit Vollpension,
Dusche/WC, TV, **204 €**p.P.

Hatha-Yoga Wochenendkurs

Erholung für Körper, Atem und Geist

An diesem Yoga-Wochenende können Sie, in einem der schönsten Luftkurorte der Pfalz, ganzheitliche Erholung finden und die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga erfahren.

Auch Ihrem Bedürfnis nach Bewegung und frischer Luft kommt dieser Kurs entgegen - bei gutem Wetter findet eine Yoga-Übungseinheit im Freien an unterschiedlichen Standorten in der wildromantischen Karlstalschlucht statt. Zudem bekommen Sie Anregung für das selbständige Üben zu Hause.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Geübte geeignet. Ebenso können Menschen mit chronischen Rückenbeschwerden und Stresssymptomen profitieren. Mein Übungskonzept (Viniyoga), orientiert sich an Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen - akrobatische Yogahaltungen werden dabei nicht gefordert. Der Kurs umfasst 11 Unterrichtsstunden.

Bitte festes Schuhwerk, sowie ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne mit der **Kursleiterin Sieglinde Steilen** in Verbindung setzen:

www.yoga-kaiserslautern.de

info@yoga-kaiserslautern.de

oder Telefon-Nummer 06305/5522

Termine 2011

Hatha-Yoga, 25. – 27. März 2011

Hatha-Yoga, 04. – 06. November 2011

Kursbeginn Fr. 18:00 Uhr, Ende So. ca.13:00 Uhr

Samstagnachmittag zur freien Verfügung

Leistungen, bzw. Kosten einschl. Kursgebühr

2 Übernachtungen im EZ mit Vollpension,
Dusche/WC, TV, **249 €**

2 Übernachtungen im DZ mit Vollpension,
Dusche/WC, TV, **214 €**p.P.

Kompaktkurs

Fit und aktiv in die 2. Lebenshälfte

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die in Bewegung kommen und beweglich bleiben wollen.

Präventionsschwerpunkte

- Herz-Kreislauf-Training
- Rückenschule
- Entspannung

Durch sanftes Bewegen bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung. Mit funktionellen Übungen stärken Sie Ihren Rücken und lernen, wie Sie sich im Alltag schonend bewegen.

An der frischen Luft im schönen Pfälzerwald verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit durch Walking/Nordic-Walking).

Um sich besser entspannen zu können, erlernen Sie das Autogene Training.

Der Kurs umfasst 12 Vollstunden.

Bitte Sportkleidung, ein kleines Kissen (bei Bedarf), sowie festes Schuhwerk mitbringen.

Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne mit der **Kursleiterin Elvira Doll-Frank** in Verbindung setzen:

elvira-doll-frank@t-online.de

oder Telefon-Nummer 0631/55132

Termine 2011

Kompaktkurs, 05. – 08. Mai 2011

Kompaktkurs, 01. – 04. September 2011

Kursbeginn Do. 16:00 Uhr, Ende So. 13:00 Uhr

Den genauen Zeitplan senden wir Ihnen gerne zu.

Leistungen, bzw. Kosten einschl. Kursgebühr

3 Übernachtungen im EZ mit Vollpension,
Dusche/WC, TV, **299 €**

3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension,
Dusche/WC, TV, **249 €**p.P.

Die Kurse können auch ohne Übernachtung gebucht werden. Die Kursgebühr teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.