

In der Stille liegt die Heilkraft

Meditationstage in Prillwitz

Suchen Sie eine „Auszeit“, weit weg vom Alltagsstress?

Suchen Sie nach innerer Ruhe?

Suchen Sie nach der Kraftquelle, die tief in jedem Menschen zur Verfügung steht

Suchen Sie nach den richtigen Fragen, um das Hier und Jetzt zu verstehen?



Suchen Sie nach Wegen, um zu mehr Gelassenheit, Präsenz und Achtsamkeit in Ihrem Leben zu

und für die Heilung des Körpers und des Geistes aufgerufen werden kann?

Dazu laden wir Sie ein, mit

nach
Prillwitz zu kommen!

Hier sind nur einige der Ergebnisse aus mehr als 70 Jahren Forschung über Meditation:

+
+
+
+
+
+
+
+



Was passiert in dieser Klausur?

- Sie lernen und üben wirkungsvolle Meditations- und Aufmerksamkeitstechniken, die zu einer nachhaltigen Bewusstseinsänderung führen können.
- Sie lernen Energie-Übungen, um widerstandsfähiger, beweglicher und geschmeidiger zu werden.
- Sie lernen einen besonderen Bewusstseinszustand - den Alpha-Zustand – kennen, in dem das Gehirn entspannt und harmonisiert ist, bereit, neue heilende Informationen für die Körperzellen zur Verfügung zu stellen.
- Ausgewogenes, vegetarisches Essen, Gespräche mit Gleichgesinnten, Zeit um die Stille zu erforschen sowie die heilsame Natur Mecklenburg-Vorpommerns.

erhöht den Blutfluss, verlangsamt die Herzfrequenz.
löst eine tiefere Ebene der Entspannung aus.
regelmäßige Meditation senkt das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen.
verstärkt die Gefühle des Wohlbefindens.
erleichtert das Loslassen von schädlichen

Überzeugungen & Emotionen.
verbessert die Beherrschung von Sorgen und

Ängsten.
schafft Raum für ein tieferes
Verständnis für sich selbst und andere.
verringert Gefühle von
Depression und Hoffnungslosigkeit.

Was braucht man dazu?

- Die Bereitschaft, eine Zeitlang sich etwas Gutes zu tun, ohne auf die „Außenwelt“ achten zu müssen.



Qigong in der Natur

Wer kann mitmachen?

- Obwohl sich das Seminar in erster Linie an Tumor-Patient*innen richtet, ist jeder willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Klausur fängt am Montag Spätnachmittag an und endet am Sonntag Mittag.

Wer leitet die Klausur?

- Ron Beier, über 50 Jahre Meditationserfahrung, autorisierter Kursleiter der “World Taiji Boxing Association” sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der GfBK e.V.

Organisation: Gesund Wege Gehen e.V.
Amtsgericht Rostock VR 10536-1

Steuernummer: 079/141/19981
Vorsitzender: Thomas Christiani

Anmeldung

Meditationstage in Prillwitz 2024

Persönliche Daten

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ P LZ/Wohnort: _____

eMail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ weiblich männlich

Gesundheitliche Beschwerden: _____

Erfahrung mit Meditation, Taijiquan, Qigong usw.: _____

Bitte zur Kenntnis nehmen:

Alle Kurse setzen einen **stabilen Gesundheitszustand** voraus. Sollten Sie in dem einen oder anderen Bereich Probleme haben, z. B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen oder andere ungeklärte Symptome bzw. sollten Sie schwanger sein, sprechen Sie bitte vor der Kursanmeldung mit Ihrem Arzt und mit dem Kursleiter. Der Kurs ist nicht als „Wellness-Urlaub“ gedacht, sondern als **Beitrag zur Selbstwerdung**.

Disclaimer: Die angebotenen Kurse dienen als Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ottawa Charter von 1986: *„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit.“* Die Kurse dienen jedoch **nicht** als Therapie, medizinische Behandlung oder Rehabilitationsmaßnahme und dürfen **nicht** als Ersatz für eine vom Arzt angeordnete Behandlung oder Therapie aufgefasst werden.

Termin: Montag 02. bis Sonntag 08. Dezember 2024

Kosten inklusive Vollpension und Kursgebühren:

- € 595,00 pro Person: Doppelzimmer mit Bad
- € 195,00 Aufschlag für Einzelbelegung im Zimmer mit Bad & WC
- € **2,50 Handtücher** (eigene Handtücher können auch mitgebracht werden, in diesem Fall entfällt die Gebühr)
- € **6,00 Bettwäsche** (eigene Bettwäsche kann auch mitgebracht werden, in diesem Fall entfällt die Gebühr)
- € **50,00 Rabatt für Mitglieder des Vereins „Gesunde Wege Gehen e.V.“**

Achtung: die Anzahl der Zimmer ist begrenzt und wird nach Eingang der Anzahlungen auf einer „First come, first served“-Basis verteilt. Die angebotene Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung sind schlicht und einfach. Es handelt sich um ein altes Gutshaus, das als Jugendferienlager benutzt wird. Die Zimmer haben weder Fernseher noch Radio. Die Schlichtheit, das Programm, das Schweigen sowie die angebotenen Techniken dienen dazu, unsere Aufmerksamkeit auf die heilsame Stille in uns selbst zu lenken.

Der Vertrag (und damit eine Platzreservierung) wird erst mit der Anzahlung von €100,- bzw. Zahlung gültig. Bei einer Absage nach Vertragsabschluss wird die Summe von €50,- als Stornogebühr einbehalten. Bei einer Absage später als 3 Wochen vor Kursbeginn ist die gesamte Kursgebühr fällig. Bei Stellung einer Ersatzperson für den Kurs wird eine Rückerstattung der vollen Anzahlung vorgenommen. Mindestteilnehmerzahl 10, maximal 16; bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen bzw. umzugestalten. Unter diesen Umständen erhalten Sie auf Wunsch die volle Anzahlung von uns zurück.

Unterschrift

Ort und Datum

Persönliche Daten werden **nicht** an Dritte weitergegeben! Wenn Sie kein halbjährliches Informationsblatt von uns erhalten möchten, geben Sie uns Bescheid und Ihre Daten werden bei Kursende von der Datenbank gelöscht.

Bitte hier trennen ✂ -----

Gesunde Wege Gehen e.V. Koggenweg 7, 18147 Rostock

Weitere Informationen: Tel: 0381-46060146

Bankverbindung:

Email: info@gesundewege.com

Kontoinhaber: Gesunde Wege Gehen e.V.

Website: www.gesundewege.com

IBAN: DE71300606010006334920

BIC: DAAEDEDXXX

Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG