

## Auszeit und Einkehr

### Ein Verwöhnwochenende für Frauen auf den Spuren unserer Kraftquellen

Mit Unterstützung von Atem- und Bewegungsübungen aus dem Hatha Yoga beginnen wir diese Reise zu uns selbst.

Visualisierungsübungen und Meditationen führen uns zu unseren Bedürfnissen und Wünschen, binden uns an unsere Kraftquellen an und weisen uns neue gesundheitsförderliche Wege.

Verwöhnt werden wir mit gutem Essen, der Möglichkeit im nahe gelegenen Moorweiher zu baden oder ein warmes Bad im hauseigenen Hot Tub unter dem Sternenhimmel zu genießen.

Die Gruppe bietet uns dafür einen geschützten Rahmen.

Untergebracht sind wir in dem wunderschönen, ökologisch sanierten Seminarhaus "Der Waldaufseher" in der Nähe von Betzigau/Kempton.

Das Seminar richtet sich an Frauen, die sich eine Erholungspause im Alltag gönnen wollen und/oder mit gesundheitlichen Beschwerden ganzheitliche und lösungsorientierte Wege suchen.

Referentin: Ulrike Rebstock,

Heilpraktikerin und Lehrerin für Med. Qi Gong [www.naturheilkunde-rebstock.de](http://www.naturheilkunde-rebstock.de)

Freitag, 24.07. - 26.07.09

Treffpunkt:

19 Uhr Seminarhaus "Beim Waldaufseher"

Gebühr:

256 € inklusive Übernachtung und Vollverpflegung

#### Information und Anmeldung

Volkshochschule Kirchheim unter Teck e.V.

Max-Eyth-Str. 18

73230 Kirchheim unter Teck

Telefon: 07021 973030

Telefax: 07021 973060

E-Mail: [info@vhskirchheim.de](mailto:info@vhskirchheim.de)

Internet: [www.vhskirchheim.de](http://www.vhskirchheim.de)

