

## Erlebnistage mit Entspannungskurs – Silvesterreise nach Sylt (Westerland) – 28.Dez. 2019 - 04.Jan. 2020

In einer kleinen Gruppe täglich Entspannungs- und Wohlfühlübungen kennenlernen und vertiefen. Dabei wird eine angenehme Balance zwischen Urlaub und Kurszeiten (im Gruppenraum) angeboten.



### Kursinhalte:

- Entspannung mit PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- Meditationen und Phantasiereisen
- Entspannungswirkung von Farben und Düften erfahren
- Reise durch die Chakren und Wege zu ihrer Harmonisierung kennenlernen
- Übungen aus dem Qi Gong

Neben den morgendlichen Kurseinheiten ist genügend Zeit die Insel Sylt zu erkunden, z. B. mit Meeresblick in der Sauna sitzen, Strandspaziergänge zu machen, sich den Kopf freipusten lassen, leckeren Fisch essen u.v.m.

Foto: Strand bei Westerland

Preis für 7 ÜN (Selbstversorgung in der Küche des Hauses möglich)

EZ mit DU/WC 343,00 Euro (plus Kursgebühr)

DZ als EZ mit Du/WC 385,00 Euro (plus Kursgebühr)

DZ mit Du/WC 245,00 Euro (plus Kursgebühr; pro Person)

Gesetzlich Krankenversicherte können bis zu 80% der Kursgebühr (140,00 Euro) durch die Krankenkasse erstattet bekommen. Der Kurs „Progressive Muskelentspannung auf Sylt“ ist zertifiziert, die Kursanbieterin eine zertifizierte Entspannungstrainerin.

Verbindliche Anmeldungen mit Anzahlung einer Stornogebühr (300,00 Euro) bis 01.10.2019

Johanna Sieberg / Sparkasse Gießen IBAN DE84 5135 0025 0241 0284 85 / tätigen.

06442 – 953 662 oder  
[info@naturheilpraxis-sieberg.de](mailto:info@naturheilpraxis-sieberg.de)

PS: An-und Abreise werden selbst organisiert. Vom Bahnhof Gießen geht ein Zug direkt nach Sylt. Anreise ist am Sa., den 29.12. und Abreise am Sa., den 05.01.2019. Das Seminarhaus Friedrichshain in Westerland liegt sehr günstig. Fussläufig sind es 5 Minuten bis zum Einkaufsladen, 10 Minuten zum Strand.