

Verpflegung:

Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Hauptgangwahl.
Belebtes, renaturiertes Wasser und verschiedene Tees stehen während des ganzen Tages zur Verfügung.
Jede Mahlzeit beinhaltet ein vegetarisches Gericht, auf Wunsch auch gluten- und lactosefrei.



Das Kurshotel „Goldene Zeit“

Inklusivangebot:

2 Übernachtungen mit Vollpension im DZ
(auf Anfrage EZ gegen Aufpreis).
Qualifiziertes Programm unter professioneller Anleitung.
(Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.)
Nutzung des Wellnessbereiches (Infrarotkabine, Hot Canyon)

Gesamtpreis: 319 Euro pro Person

Anmeldung

EBW im Dekanatsbezirk Sulzbach-Rosenberg
www.ebw-amberg.de Telefon: 09621 49 62 60

Nähere Auskünfte bei:

Heidrun Schötz
Tel: 09661 81 21 42
Mobil: 0172 83 86 299
heidrun.schoetz@gmx.de

Heike Dlesk-Schaller
Tel: 09621 82 49 0
Mobil: 0163 17 09 617



„Oasentage“



*Harmonie für Körper,
Geist und Seele*

19.- 21. Oktober 2018



*Shiatsu, Faszientraining,
Life Kinetik und Entspannung*

*mit Heidrun Schötz und Heike Dlesk-Schaller
im Bio- und Kräuterhotel „Goldene Zeit“*



Unsere Absicht

Tanken Sie neue Energie und Kraft für den Alltag auf!
Bei unseren inzwischen schon sehr beliebten Oasentagen werden wir Bewährtes bewahren und Neues erfahren. Im Ausgleich von Anspannung und Entspannung von Aktion und Ruhe tun wir etwas für Körper, Geist und Seele. Denn: „Was hilft es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele.“

Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit, um auf natürliche Weise den inneren Gleichklang zu finden. Es erwartet Sie ein erfrischender Wechsel aus Anspannung und Entspannung, der Sie wieder freier atmen lässt und das Leben mit neuer Energie erfüllt.

Wir wohnen und üben im stilvollen Vier-Sterne-Bio-Kräuterhotel „Goldene Zeit“, das in der herrlichen Oberpfälzer Landschaft zwischen Georgenberg und Waidhaus liegt. Genießen Sie die hellen, sonnigen Räume und die harmonische Gestaltung des Hauses. Detaillierte Informationen über das Bio-Kräuterhotel „Goldene Zeit“ finden Sie hier: www.hotel-goldene-zeit.de.

Referentinnen:

Heidrun Schötz, Shiatsu-Praktikerin (GSD), Life-Kinetik-Trainerin
Cranio-Sacral Therapeutin
Heike Dlesk-Schaller, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin,
Faszienfitnesstrainerin

Unsere Zeit:

Freitag, 19. Oktober bis Sonntag, 21. Oktober 2018

Unsere Inhalte

Freitag, 19. Oktober:

bis 14.00 Uhr	Anreise
14.30 Uhr	Begrüßung
15.00 Uhr	Shiatsu-Faszien-Programm mit Pause
18.30 Uhr	Abendessen

Samstag, 20. Oktober:

7.45 Uhr	Morningflow
8.45 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Life-Kinetik und Shiatsu
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Walking
16.45 Uhr	Faszientraining mit Engpassdehnungen
18.30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 21. Oktober:

8.30 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	Shiatsu-Faszien-Programm
12.00 Uhr	Schlussrunde und Verabschiedung
13.00 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise

