



PREMIER
Hotel Sonnenhof
LAM/BAYERISCHER WALD
★ ★ ★ ★ S



**Gesund
bleiben**
mit Traditioneller
Chinesischer
Medizin!

TCM-Wochen

im Zeichen der vier Jahreszeiten.

- FRÜHLING 06. MÄRZ – 13. MÄRZ 2016
- SOMMER 12. JUNI – 19. JUNI 2016
- SPÄTSOMMER 21. AUGUST – 28. AUGUST 2016

- HERBST 18. SEPTEMBER – 25. SEPTEMBER 2016
- WINTER 22. NOVEMBER – 27. NOVEMBER 2016

Die TCM Woche beinhaltet:

Neben Ruhe, Erholung, unserem gesunden Essen und der frischen Luft im Bayerischen Wald hilft Ihnen unsere Heilpraktikerin und TCM-Therapeutin Inken Stenger Beschwerden zu lindern oder sich lange gesund zu erhalten. Sie verstärkt das Team der TCM-Klinik Bad Kötzing, erste deutsche Klinik für Traditionelle-Chinesische Medizin, mit der Leitung der ambulanten Außenstelle im Hotel Sonnenhof.

- 7 Übernachtungen inkl. Schlemmerfrühstück vom Buffet
- 7 Abendessen im Rahmen der Verwöhnpension
- 1 Flasche „gsunds“ Mineralwasser
- Qi Gong
- verschiedene Vorträge, u. a.:
 - Gesundheitsvorsorge aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin - Vortrag durch einen leitenden Arzt der TCM Klinik Bad Kötzing
 - Die Ernährung nach den 5 Elementen
 - TCM und die 4 Jahreszeiten
- 1x Kochkurs nach den 5 Elementen
- kostenfreies W-Lan
- Freie Nutzung der Sonnenhof-AquaWelt mit Saunalandschaft
- Bademantel und Bade-/Saunatuch-Service
- Sowie die gesamten Sonnenhof-Serviceleistungen

7 Übernachtungen/HP

ab **€ 868,-** pro Person

Kurze Wochenübersicht:

Während der TCM-Wochen gibt es täglich praktische Tipps und Übungen, die im Anschluss an die Woche auch zu Hause weitergeführt werden können:

- Qi Gong am Morgen und/oder am Abend
- Meridiane aktivieren
- Achtsamkeitsübungen (Gehen, Stehen, Hören, Sehen)
- TCM im Alltag
- Einführung in die TCM
- TCM und die 4 Jahreszeiten - Leben mit dem Jahreszyklus
- Vortrag über Ernährung nach den 5 Elementen
- Kochkurs nach den 5 Elementen
- Die Wirkung der Emotionen auf die Gesundheit



zzgl. örtl. Kurtaxe € 1,50 p.P./Nacht

BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof
Himmelreich 13 · 93462 Lam · Telefon: +49(0)9943 37-0 · Telefax: +49(0)9943 8191

E-Mail: info@sonnenhof.bestwestern.de

www.sonnenhof-lam.de

