



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:

- 7 Übernachtungen
inkl. Schlemmerfrühstück vom Buffet
- 7 Abendessen im Rahmen der Verwöhnnpension
- 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

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

Standard-DZ p.P.

7 Ü/HP

ab € **868,-**

Die Preise verstehen sich in € pro Person und Aufenthalt, zzgl. örtl. Kurtaxe € 1,50 p.P./Nacht

