



ZENbo® Balance Training

Körper und Seele in Balance

**Den Stress der letzten Monate hinter sich
lassen, mal wieder etwas für sich tun!**

Mögliche Kursdaten Wochenendworkshop:

2021: 12.11-14.11.21 / 03.12-05.12.21

2022: 07.01.-9.1.22 / 11.02-13.02.22 /

04.03-06.03.22

*An diesem Entspannungswochenende bringst Du mit dem neuen Trend
ZENbo ® Balance Training mit sanften Bewegungsübungen und Meditation,
Körper und Seele in Einklang.*

Das Übungsprogramm besteht aus 3 Phasen, dem Ankommen und Bewusstsein herstellen mit einer Meditation zum Zentrieren und klären des Geistes. Die bewegten gymnastischen Übungen fördern sowohl das Innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen.

Der Hauptteil besteht aus Bewegungsübungen die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind und die Beweglichkeit verbessern und Bauch und Rücken kräftigen. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor.

Abgeschlossen wird das ZENbo ® Programm mit einer Entspannung z.B. einem autogenem Training und einer Geschichte zum Mitnehmen, die man auf sich wirken lassen sollte um sein Geist zu stärken.

Abgerundet wird das Programm mit dem Aufenthalt im Strandglück Appartementhotel. Das Ambiente im Strandglück, direkt am Grömitzer Strand, lässt Dich den Alltag vergessen. Auch der Seminarraum des Meditationsstudios „EINKLANG-Wege zur Meditation“ lädt mit heimeliger Atmosphäre und einem weiten Blick über Felder und Wiesen zum Entspannen ein.

Inklusive Verpflegung (Pausensnacks, 2 Mittagessen) und Getränke während des Kurses, maximal 6 Personen (mindest Teilnehmerzahl 3 Personen).

An die 3G Regel wird sich gehalten. Durch die kleine Gruppe sind Abstandsregeln gut einzuhalten und auf die Teilnehmer kann je nach persönlichen Bedürfnissen individuell eingegangen werden.

180,- €/Person für den Kurs , maximal 6 Personen (mindest Teilnehmerzahl 3 Personen). 10% Rabatt auf den Saisonpreis für die gebuchte Unterkunft im Strandglück Appartementhotel. Unterkunft von 144 € bis 252 € pro Appartement / 2 Nächte, wahlweise mit Meer- oder Landblick

Tel.: 04562 1840 Webseite: www.hotel-strandglueck.de E-Mail: info@hotel-strandglueck.de





Körper und Seele in Balance

FREITAG

15.00 - 17:00 Uhr Individuelle Anreise.

Check-in im Strandglück
Appartementhotel.

Freizeit mit optionaler Nutzung des
Wellnessbereichs im Strandglück,
Strandspaziergang oder Ähnlichem.

17.00 Uhr

Come-Together im winterlich
geschmücktem Hof des Hotels, bei
Glühwein, Punsch und Waffel an der
Feuerschale.

Wir lernen uns kennen und starten mit
einer bewegten Herzchakra Meditation
am Strand.

Freizeit zur eigenen Gestaltung z.B.
Nutzung des Wellnessbereichs mit Pool
und Sauna, ein Restaurant Besuch etc.



Körper und Seele in Balance

SAMSTAG

- Ab 8.00 Uhr Optionales Frühstück als individuell zusammengestelltes Frühstückskorbchen, Morgenschwimmen im Hotelpool oder ein Strandspaziergang
- 9.30 Uhr Transfer in das Klosterdorf Cismar (7 km) zum Seminarraum EINKLANG-Wege zur Meditation.
- 10.00 - 13.00 Uhr "Atme Dich frei" ZENbo® Balance Training + Meditationen rund um die entspannende Wirkung des Atems.
- 13.00 - 14.00 Uhr Mittagessen: Veganes Gemüsecurry mit Reis und Salatauswahl.
- 14.00 - 17.30 Uhr "Die Kraft in Dir" ZENbo® Balance Training + Meditationen für Kraft und Stabilität.
- Ausklang am Lagerfeuer des Meditationsplatzes.
- Transfer zum Hotel „Strandglück“.
- Freizeit nach eigener Gestaltung z.B. Nutzung des hauseigenen Wellnessbereichs.

Körper und Seele in Balance

SONNTAG

- Ab 8.00 Uhr Optionales Frühstück als individuell zusammengestelltes Frühstückskörbchen, Morgenschwimmen im Hotelpool oder ein Strandspaziergang
- 10.00 Uhr Transfer zum Seminarraum EINKLANG-Wege zur Meditation.
- 10.30 - 12.30 Uhr „Komm mit auf die Reise“ ZENbo® Balance Training + Meditationen für Freiheit und Leichtigkeit.
- 12.30 Uhr Mittagessen: Vegane Suppe der Saison mit selbst gebackenem Brot.
- 13.30 Uhr Transfer zum Hotel „Strandglück“ und Gruppenverabschiedung.
- Freizeit, Abreise oder individuelle Verlängerung zur Entspannung im Hotel.

