

Gesundheitswoche „Achtsam leben – Proaktive und werterorientierte Lebensführung“

vom 13. Bis 18. Mai 2018 in den Poseidon-Gärten auf Ischia

In der Gesundheitswoche geht es nicht um medizinische Fachvorträge, sondern ausschließlich um die Lebensqualität der Teilnehmer. Wie Sie vielleicht wissen, mache ich ja schon Ähnliches in Bad Kötzting für Bürger und Gäste der Stadt und der Region – das so genannte IGM-Lebensstilprogramm SINOCUR. Mittlerweile haben wir zwei Studien abgeschlossen und wissen, dass dieses Programm sehr wirksam die Lebensqualität der Teilnehmer steigert. Gerne schicke ich Ihnen die entsprechenden Veröffentlichungen zu.

Wichtig war mir bei der Entwicklung des Programms, die Teilnehmer nicht mit zu vielen Trainingsangeboten zu überfordern und auch den regenerativen und erholsamen Aspekt der Woche genügend zu betonen: Es geht zwar schon früh morgens um 7.30 Uhr los mit gemeinsamen Qigong-Übungen und einem Thermal-Badegang, aber dann wird bis 10.30 Uhr genügend Zeit sein für ein entspanntes Frühstück oder einfach nur erholsame Ruhe. Von 10.30 bis 12.00 Uhr ist täglich ein Workshop geplant, in dem wir miteinander an unserer Achtsamkeit und damit an unserer Lebensqualität arbeiten werden. Auch dabei werden wir uns alle Zeit nehmen, die wir brauchen. Dann ist von 12 bis 16 Uhr frei, wobei in dieser Zeit jeder Teilnehmer 40 Minuten Matrix-Rhythmus-Therapie durch die Poseidon-Therapeuten genießen kann (täglich). Von 16 bis 17.30 Uhr ist dann wieder eine Workshop-Sitzung geplant. Natürlich werden wir auch wieder die Geselligkeit hochhalten mit einem Weingrotten-Abend am Mittwoch und dem obligatorischen Abschiedsdinner am Freitagabend.

Als Termin ist die Woche von Sonntag, 13. Mai (Beginn wie gewohnt abends um 18 Uhr mit einer Begrüßung) bis Freitag, 18. Mai 2018 (Ende am Freitagabend wie gewohnt mit einem Abschiedsdinner).

Der Preis für diese Woche ist pro Person € 980,- (inkl. MwSt, Vorbereitungsmaterialien, täglich Eintritt in die Poseidon-Gärten für eine Person, Begrüßungscocktail am Samstag, täglich Qigong-Übungen, täglich 40 Minuten Matrix-Rhythmus-Therapie, täglich drei Stunden Workshop, Weingrotten-Abend am Mittwoch und Abschiedsdinner am Freitag).

Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie Fragen habt: 09941-1706 oder schreiben Sie mir eine E-Mail: erich.wuehr@th-deg.de.

Bitte melden Sie an, indem Sie mir eine E-Mail schicken. Ich freue mich, wenn wir uns im Mai in den Poseidon-Gärten auf Ischia sehen werden.

Liebe Grüße aus Bad Kötzting

Ihr Erich Wühr