

Vitalität durch Wissen Insel Borkum 2019

sanftes Wochenende in frischer Luft



für ein sauerstoffreiches Wochenende geht es auf die Insel Borkum

Ein ganzes Wochenende werden wir uns immer mal wieder mit dem Thema **Seelenbalance und Lebenskraft Sauerstoff-Herzkraft** auseinandersetzen.

Ein harmonisches Gleichgewicht für Ihren Körper ist ein Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und durch bewusste Wahrnehmung des Körpers. Ziel ist es, das seelische Gleichgewicht durch meditative Körperbalance herzustellen.

Durch bewusstes Atmen-Meditation lockern wir die Muskulatur, der Herzschlag wird ruhiger und unsere Organe erhalten eine Massage.

Freuen Sie sich auf ein Wochenende auf der schönen Nordseeinsel Borkum.



Wo? Insel Borkum
Inselhotel „Rote Erde“
Strandstraße 10
26757 Borkum

Wann ist die Anreise?

Freitag: 29. März 2019

gemeinsam mit der Bahn/Schiff
ab Hamburg Hbf.

Abreise: 02. April 2019, ca. 11.00 Uhr

mit der Bahn u. Schiff nach Absprache & Wahl.
Zimmerräumung im Inselhotel bis 10.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos:

Rainer Späthe, Heilpraktiker
Leitung der BioPraxAktiv
Selbsthilfegruppen
der Stiftung biologisches Alter
Escheburg (b. Hamburg) und Wittenberge (Prignitz)
Alte Landstraße 133 E
21039 Escheburg
Tel.: 04152 849220
Email: lorai@online.de



Unser Leistungspaket

- 5 Tagen, 4 Übernachtungen inkl. Halbpension
- bioenergetischer Herzbalance-Test
- Lebendiger Lebens-Weitblick
„das Leben annehmen und leben“
- tägliche bewusste Atem- u. Herzübungen
- Mit Weitblick in die neue Jahreszeit
Workshop: Wussten sie schon.. „Herz-Kreislauf“
- Entspannung: aktive Freizeitgestaltung nach Wunsch der Teilnehmer

* für Mitglieder der Stiftung Biologisches Alter gelten vergünstigte Preise

Bitte informieren Sie sich bei der Anmeldung über die Preise und Teilnahme.

Anmeldung bis zum 26.Nov. 2018!!

das Inselhotel Rote Erde liegt auf Borkum, der größten der sieben ostfriesischen Inseln, direkt im Zentrum des Ortes und nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Sie erholen sich in einem der modern ausgestatteten Zimmer, alle verfügen über Dusche/WC, TV und Telefon.

Kulinarisch werden Sie im Restaurant mit Blick auf den neuen Leuchtturm verwöhnt.

Morgens und abends bietet Ihnen das Küchenteam ein reichhaltiges Büfett, mittags wählen Sie aus unserer umfangreichen regionalen und saisonalen Speisenkarte. Auf der fast Autofreien Insel Borkum wird für jeden Geschmack etwas geboten.: faszinierende

Dünenlandschaften ebenso reizvolle Restaurants und Cafes.

Borkum ist außerdem ein idealer Ort für Menschen mit Atemwegserkrankungen .



Ablaufplan über die Tage wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Bei kurzfristiger Absage müssen wir den vollen Betrag einbehalten.

Sie reisen in Eigenverantwortung!

