



Die Wildgans am Meer mit Rafaela Schmakowski

Ein Qigong Seminar für Frauen
vom 19. bis 25. Juli 2009
in Nienhagen an der Ostsee

Liebe Frauen, liebe Qigong Interessierte,

die Planung für die Qigong Woche vom 19. bis 25. Juli 2009 mit dem Zyklus "Die Wildgans am Meer" ist nun soweit abgeschlossen. Seminarbeginn ist Sonntag, den 19.7. um 18.00 Uhr, Seminarende ist Samstag, den 25.7.2008 um 13.00 Uhr.

Für das Seminar habe ich sechs Stunden Unterricht am Tag geplant. Wir beginnen um 8.00 Uhr am Strand mit Qigong in der Stille, also schweigend mit einfachen Übungen aus dem Zyklus "Die Wildgans". Die Sonne geht über der Ostsee auf und die Morgenstimmungen sind belebend und sehr schön. Weiter geht es von 10.30 bis 13.00 Uhr mit dem Erlernen der Qigong Form „Die Wildgans“, klassischen Shiatsu Dehnübungen und Vokaltönen. Der Nachmittag steht zu freien Verfügung. Von 16.30 bis 19.00 Uhr wird der Unterricht fortgesetzt. Die Abende sind frei. Bitte bringt für den Übungsraum und für den Strand eine Isomatte und eine Decke mit.

Wir haben die Möglichkeit, hinter dem Haus der Kurverwaltung einen ca. 90 Quadratmeter großen Gruppenraum inklusive Küchenbenutzung mieten zu können. Davor liegt eine große Wiese und dahinter führt durch den schönen Buchenwald ein kleiner Pfad direkt zum Strand.

Für Unterkünfte nach eigenem Bedarf empfehle ich, die Internetseite der Kurverwaltung des Ostseebades Nienhagen anzuschauen: www.ostseebad-nienhagen.de und die Reservierung möglichst frühzeitig vorzunehmen. Wir sind dann in der Hauptsaison! Für Unterkünfte in Nienhagen gibt es ein reichhaltiges Angebot von Hotels und Pensionen nahe am Strand.

Mein Honorar beträgt pro Teilnehmerin 155 bis 180 €. Der Gleitsatz bedeutet: Frauen mit geringerem Einkommen zahlen weniger und die mit höherem Einkommen zahlen mehr. Anmeldeschluss für das Seminar ist der 15. Juni 2009.



Die Mietkosten für den Gruppenraum betragen ca. 8 € pro Tag bei 10 Teilnehmerinnen. bei mehr Teilnehmerinnen entsprechend weniger. Die maximale Gruppengröße beträgt 16 Teilnehmerinnen.

Die schriftliche Anmeldung per Email oder Post ist gültig, wenn bis zum 15. Juni 2009 mein Honorar zwischen 155 bis 180 € als Vorauszahlung geleistet wurde. Meine Kontonummer, in Deutschland oder in der

Schweiz, gebe ich auf Anfrage bekannt. Wenn das Seminar nicht zustande kommen sollte, werde ich die Vorauszahlung umgehend zurückerstatten.

Ich freue mich darauf, im Sommer am Ostseestrand zu stehen und mit schönen Wildgänsen im Winde zu wehen. Die kleine Impression von den Wildgänsen und dem schönen Buchenwald aus dem letzten Jahr mag vielleicht ein erster Eindruck sein!?

Mit herzlichen Grüßen
Rafaela Schmakowski

Anmeldung und weitere Informationen
Rafaela Schmakowski

Florastrasse 17
CH - 4057 Basel
Email post@rafaela-schmakowski.de
www.rafaela-schmakowski.de

www.ostseebad-nienhagen.de

