



TCM-Wochen „Zeit-Geist“

18.03. – 25.03.2018 | 24.06. – 01.07.2018 | 23.09. – 30.09.2018 | 25.11. – 02.12.2018

CHINESISCHE MEDIZIN – IM EINKLANG MIT KÖRPER UND GEIST

Neben Ruhe, Erholung, unserem gesunden Essen und der frischen Luft hilft Ihnen unsere Heilpraktikerin und TCM-Therapeutin Inken Stenger sich lange gesund zu erhalten.

- » 7x Übernachtung inkl. Frühstück vom Buffet
- » 7x Abendessen im Rahmen der Verwöhn Pension
- » 1 Flasche „gsunds“ Mineralwasser
- » Alle Inhalte aus dem Wochenprogramm
- » Kostenfreies WLAN
- » Freie Nutzung der Sonnenhof-AquaWelt mit Saunalandschaft
- » Bademantel und Bade-/Saunatuch-Service
- » Alle Sonnenhof-Serviceleistungen

DAS PROGRAMM DER TCM-WOCHE:

Während der Wochen gibt es täglich praktische Tipps und Übungen, die im Anschluss an die Woche auch zu Hause weitergeführt werden können:

- » Einführung in die TCM
- » Qi Gong am Morgen und/oder am Abend
- » Achtsamkeitsübungen (Gehen, Stehen, Hören, Sehen)
- » TCM im Alltag
- » Meridiane aktivieren
- » 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



Pro Person in EURO	7 Tage
DZ Standard Waldseite ohne Balkon	€ 875,-
DZ Standard Waldseite Balkon/Terrasse	€ 910,-
DZ Standard Südseite Balkon/Terrasse	€ 945,-
DZ Komfort Waldseite Balkon/Terrasse	€ 980,-
DZ Komfort Südseite Balkon/Terrasse	€ 1.015,-
EZ Standard Waldseite Balkon/Terrasse	€ 1.085,-
EZ Standard Südseite Balkon/Terrasse	€ 1.120,-
SU Florian Südseite Balkon/Terrasse	€ 1.190,-
SU Sonnenhof Südseite Balkon	€ 1.295,-



Himmelreich 13 · 93462 Lam · Telefon: +49(0)9943 37-0
 Fax: +49(0)9943 8191 · E-Mail: info@sonnenhof-lam.de
 www.sonnenhof-lam.de