

## Seminarinhalte mit Freude-Genussfaktoren

### ENERGIE- UND MUNTERMACHER-ÜBUNGEN AM MORGEN:

Mit Qi-Aufwärm- und Energieübungen aus dem 5 Elemente-Qigong und dem Shaolin-Qigong beginnen wir den Tag. Das Meridiansystem wird aktiviert und Energietore geöffnet. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und gekräftigt. Der Körper, die Wirbelsäule und sämtliche Gelenke gelockert. So starten wir beweglich und energievoll in den Tag.

### GENUSS-WANDERN UND ACHTSAMES BARFUSSLAUFEN:

Auf dem Programm stehen zwei geführte Wanderungen. Die Seminarleiterin macht Ihnen Lust auf das achtsame Barfußlaufen, das zu einer ganzheitlichen Entspannung führt und Ihr Urvertrauen stärkt. Erspüren Sie diesen ganz natürlichen Zugang zu Ihrem Körper und die starke Verbundenheit mit der Erde während einer Geh-Meditation, die zu innerer Ruhe und Kraft führt. Die übrige Zeit steht Ihnen für individuelle Wanderungen oder Spaziergänge zur Verfügung.

### RUHE, ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG AM ABEND:

Wir gehen in die Ruhe und lauschen der Sprache des Körpers mit Atem-, Visualisierungs- und harmonisierenden Übungen für Körper, Geist und Seele. Das entspannte Sein fördert Ihre innere Balance und führt zu mehr Gelassenheit.

## Seminarleitung und Kontaktdaten

Mir ist es immer wieder ein Vergnügen, Menschen auf natürliche Art zu begleiten, zu inspirieren und zu stärken. Daher freut es mich besonders, dieses Seminar im Piemont anbieten zu können.

Als Coach und Trainerin habe ich mich auf die Bereiche ganzheitliche Vitalität, Selbstführungskraft und Energieaufbau spezialisiert. Profitieren Sie von meinen langjährigen Erfahrungen.



Anja Beyer

- QiGonglehrerin und Taijiquankursleiterin  
Legitimation Dt. Dachverband für Taijiquan und QiGong
- Zertifizierter Gesundheits- und Mentalcoach
- Zertifizierte Entspannungstrainerin
- The Work™ Coach nach Byron Katie
- Referentin in verschiedenen Bildungseinrichtungen
- Seminare und Trainings in Firmen

 **AktivBalance**  
natürlich. bewusst. lebendig.

Anja Beyer  
Brühlstraße 52  
71106 Magstadt

Telefon: 07159 - 4 96 40 38  
E-Mail: [info@aktivbalance.de](mailto:info@aktivbalance.de)  
Internet: [www.aktivbalance.de](http://www.aktivbalance.de)

 **AktivBalance**

## Qi Gong und Wandern im Piemont 18. - 25.6.2016



Qi Gong  
Energie- und Entspannungstraining  
Genuss-Wanderungen

## Eine Woche Kraft, Ruhe und Natur tanken



Mit ausgewählten Übungen werden Ihre Lebenskräfte aktiviert. Erfahren Sie ein neues Körpergefühl und eine innere Ruhe, die deutlich und nachhaltig zu spüren ist. Alle Übungen können Sie - zurück im Alltag - ganz einfach selbst durchführen. Genießen Sie das entspannte Gruppen-Erlebnis und die freie Zeit, die Sie in diesem tief erholsamen Seminar für sich haben.



## Weitere Informationen

### Termin:

18.6. - 25.6.2015

### Gruppengröße:

Min. 6, max. 10 Personen

### Veranstaltungsort:

Centro Culturale Borgata,  
San Martino Inferiore, Piemont, Italien



### Kosten:

Seminargebühr 490,00 Euro inkl. MwSt.,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung.  
Sichern Sie sich Ihren Platz bis zum 15. März 2016  
mit einem Frühbucher-Preisvorteil von 460,00 Euro  
inkl. MwSt., zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

### Zusätzliche Option - Einzelcoaching:

Auf Wunsch sind Einzelcoaching & Impuls-  
Gespräche mit Anja Beyer möglich.  
Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Anmeldung.

## Ein Seminar-Ort zwischen Himmel und Erde

### Das ursprüngliche Valle Maira Tal:

Es erwartet Sie eine unberührte und intakte Natur. Gewandert wird auf alten Kulturpfaden, durch verlassene Bergdörfer und vorbei an Brunnen mit frischem Quellwasser. Erfreuen Sie sich an den artenreichen Wildblumenwiesen des frühen Sommers und erleben Sie einen tiefen inneren Frieden inmitten des grandiosen Berg-Panoramas.

### Ein überragendes Erlebnis: Die Unterkunft auf 1400 m Höhe:

Tradition, Moderne und Kunst treffen an diesem paradiesischen Ort aufeinander. Die alten Bauernhäuser sind einfühlsam restauriert und bieten modernen Komfort. Die vorzügliche piemontesische Küche und die herausragenden Weine des Piemonts tragen dazu bei, dass Körper, Geist und Seele sich wohlfühlen.

