

14. Gesundheitsreise: 7 Tage 7 Sinne – Entspannung pur in der Natur

Präventives Stressmanagement von und mit Peter Sellin: Energie–Coach, Banken–Manager und Weltmeistermacher

Dieses Gesundheits–Kompaktseminar ist eine ideale Auszeit für alle Stressgeplagten. Wir schaffen gemeinsam ein Entspannungsfeld, dass die regenerierende Wirkung der angeleiteten Gesundheitsübungen effektiv verstärkt. Erleben Sie diese aktive Erholungszeit im wunderschönen Ostseebad Kühlungsborn und tanken in der Stille neue Kraft für den Alltag. Jeder Teilnehmer kann sich aus den Kursangeboten sein individuelles Regenerationsprogramm zusammenstellen. Es besteht auch die Möglichkeit nur an einer Kurzversion am Wochenende (Fr–So) teilzunehmen. Das attraktive Ambiente können Sie einsehen unter: www.neptun-hotel.de



Seminarinhalte:

- Wandern, Walking, Kneippen & Saunieren zur Stärkung des Herz–Kreislauf–Systems
- Progressive Muskelrelaxation zur meditativen Entspannung / Stressabbau
- Rückenschule mit sanftem Qi–Yoga & Massagen für einen starken Rücken
- Übungen in der Natur zur Erhöhung der Sinneswahrnehmung
- Filmbeiträge zu den Themen: Bewusstsein und Natur
- Verbundene Atemsitzung nach Dr. Ruediger Dahlke
- Großer Entspannungszirkel zum schnellen Regenerieren
(Schüttelmassage mit Chi – Maschine, Fußreflexzonenmassage mit Vibralive, Handmassage mit Yin – Yang – Fingerringen, Rückenmassage mit Shiatzu Sitzauflage, Rückenmassage mit Magnetkraft – Roller & Entspannung im Cocoon)

Zielgruppe

Alle die sich gern in der Natur aufhalten, mit allen Sinnen eine aktive Erholungszeit genießen wollen und bereit sind, verschiedene Entspannungswege auszuprobieren.

Teilnehmer: Anzahl: ca. 10–12

Dauer/Ort: 23.–25.02. bzw. 23.02. –01.03.2018 im Ostseebad Kühlungsborn

Honorar: 250€ (Kurzversion) bzw. 450€ (Frühbucher– und Treuerabatte siehe Anmeldung)

Highlight: ca. 75–150 € Gesundheits–Kassenzuschuss für gesetzlich Versicherte möglich!

Im Preis: Alle Kurse, Wellnessbereich (Sauna, inklusive Nutzung der Massagemaschinen)

Exklusive: Hotel HP, Getränke am Abend, Kurtaxe und Hotelparkplatz (siehe Anmeldeformular)

14. Kursprogramm: 23.02.—01.03.2018 7 Tage – 7 Sinne / Entspannung pur in der Natur

Fr

Sa

So

Mo

Di

Mi

Do

8.00–8.45 Walking Kneippen	09.15–10.00 Frühstück	10.45–11.30 11.30–12.15 Entspannung PMR	12.30–13.15 Walking	13.00–13.45 13.45–14.30 Walking Kneippen	15.00–15.45 15.45–16.30 Progressive Muskel- Relaxation (PMR)	17.00–19.00 3–Gang- Menü	19.30–20.15 PMR	20.15–22.00 Massagen Sauna
8.00–8.45 Walking Kneippen	09.15–10.00 Frühstück	10.45–11.30 11.30–12.15 Entspannung PMR	12.30–13.15 Walking	Mittags- pause / Sauna	14.00–14.45 14.45–15.30 Walking	17.00–19.00 3–Gang- Menü	19.30–20.15 PMR	20.15–22.00 Film + Diskussion
8.00–8.45 Walking Kneippen	09.15–10.00 Frühstück	10.45–11.30 11.30–12.15 Entspannung PMR	12.30–13.15 Walking	Mittagspause Sauna / Massagen	15.45–16.30 Qi-Yoga	17.00–19.00 3–Gang- Menü	19.30–20.00 PMR	20.15–22.00 Massagen Sauna
8.00–8.45 Walking Kneippen	09.15–10.00 Frühstück	10.45–11.30 11.30–12.15 Entspannung PMR	12.30–13.15 Jogging	Mittagspause Sauna / Massagen	15.45–16.30 Qi-Yoga	17.00–19.00 3–Gang- Menü	19.30–20.00 PMR	20.15–22.00 Massagen Sauna
8.00–8.45 Walking Kneippen	09.15–10.00 Frühstück	10.45–11.30 11.30–12.15 Entspannung PMR	12.30–13.15 Jogging	Mittagspause Sauna / Massagen	15.45–16.30 Qi-Yoga	17.00–19.00 3–Gang- Menü	19.30–20.00 PMR	20.15–22.00 Massagen Sauna
8.00–8.45 Walking Kneippen	09.15–10.00 Frühstück	10.45–11.30 11.30–12.15 Entspannung PMR	12.30–13.15 Jogging	Mittagspause Sauna / Massagen	15.45–16.45 Qi-Yoga & Atem	17.00–19.00 3–Gang- Menü	19.30–20.00 PMR	20.15–22.00 Film + Diskussion
8.00–8.30 Finale I	09.15–10.15 Frühstück	10.30–11.00 Finale II	11.30–12–13 Check out Runde	15. Gesundheitsreise Ostsee 4. Februarwoche 2019				

Entspannungskurs
Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Herz-Kreislauf-Kurs
Wandern / Walking / Jogging/Kneipen

Rückenkurs
Sanftes Qi-Yoga, bewusstes Atmen

14. Gesundheits–Kompaktseminar: 7 Tage – 7 Sinne / Entspannung pur in der Natur Eine sinnvolle Regeneration im Ostseebad Kühlungsborn vom 23.02.–01.03.2018

- Anmeldung:** Mit diesem Formular für 1–2 Personen per Mail bis zum 14.01.2018 (Kontaktadresse s. u.)
- Überweisung:** Bitte überweisen Sie bis spätestens 14.01.2018 das Honorar auf das u.g. Konto. Bei Überschreiten der Kapazität entscheidet das Datum des Geldeinganges über die Vergabe der Seminarplätze. Das Honorar ist für das Kursprogramm. Die Hotelkosten (6 bzw. 2 Übernachtungen mit Halbpension, Sauna & Whirlpool) zahlen Sie vor Ort in bar/EC–Karte im Vier–Sterne–Hotel Neptun (Strandstraße 37; 18225 Kühlungsborn Ost – siehe: www.neptun-hotel.de).
- Bitte ankreuzen:
- ☐ Honorar 450 € für 6 Tage von Fr, 23.02. (13) – Do, 01.03.2018 (13 Uhr) Langversion
- ☐ Honorar 250 € für 3 Tage von Fr, 23.02. (13) – So, 25.02.2018 (13 Uhr) Kurzversion
- ☐ Rabatt 050 € für Frühbucher (3 oder 7 Tage bei Geldeingang bis zum 14.01.2018)
- ☐ Rabatt 050 € für treue Kunden, die in den letzten 3 Jahren mind. 2 Reisen mitgemacht haben.
Der Treuebonus gilt nur bei gleichzeitiger Frühbuchung und 7 Tage Anmeldung!
- ☐ Doppelzimmer: 6 Tage: ca. 60–65 €* Hotelkosten/Pers./Tag/HP (bitte unten die 2. Person angeben)
- ☐ Einzelzimmer: 6 Tage: ca. 90 €* Hotelkosten/Person/Tag/Halbpension
- ☐ Doppelzimmer: 2 Tage: ca. 80–83 €* Hotelkosten/Pers./Tag/HP (bitte unten die 2. Person angeben)
- ☐ Einzelzimmer: 2 Tage: ca. 110 €* Hotelkosten/Person/Tag/Halbpension
- Alle Preise zuzüglich der ortsüblichen Kurtaxe, ggf. Hotelparkplatz–Nutzung und Getränke beim Abend–Menü
 - Die Preisspanne bei den DZ ergibt sich u.a. aus der Raumgröße (Standard oder Komfort)

- Fahrgemeinschaft:** ☐ Ich reise per Auto an und bin bereit einen Teilnehmer mitzunehmen.
☐ Ich bin an einer Mitfahrgelegenheit per Auto interessiert.
☐ Ich bin an einer Fahrgemeinschaft per Zug interessiert.

Gutschein: Die Werbung eines Neukunden wird einmalig mit einem 25 Euro–Gutschein belohnt. Er gilt für Folgeveranstaltungen und ist innerhalb von 18 Monaten einlösbar. Neukunden unten angeben.

Stornobedingungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Seminar kurzfristig abzusagen, z.b. wenn die Mindest–Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Honorarzahlungen werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Die Teilnehmer können bis zu zwei Monate vor Beginn schriftlich ihren Rücktritt erklären und erhalten dann die geleisteten Zahlungen zurück. Danach wird unabhängig vom Grund der Absage (also auch bei Krankheit) eine Stornogebühr von 50 € einbehalten bzw. fällig. Die Stornogebühr entfällt, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt oder spätestens 8 Tage vor Seminarbeginn auf ein von mir veranstaltetes Folgeseminar umbucht wird. Das Honorar wird in folgenden Fällen gänzlich einbehalten: 1. bei Abmeldung innerhalb von 7 Tagen vor Seminarbeginn, 2. bei Nichterscheinen ohne Abmeldung und 3. bei vorzeitiger Abreise. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für entstandene Schäden haftet der Veranstalter nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die Buchung betrifft folgende(n) Teilnehmer:

Name, Vorname	Straße/Nr.	PLZ/Ort	Tel./Mail	geb. am	Vegetarier?
1					
2					

Ort: Datum: Verbindliche Unterschrift:

Peter Sellin – Präventives Stressmanagement, Ostpreußendamm 66 g, 12207 Berlin,
Tel.: 030–2419970 / 0177 167 96 37 / PeterSellin@outlook.com / www.Peter-Sellin.de
Inhaber: Peter Sellin, IBAN: DE 15 5001 0517 0123 2059 30, Institut: ING–DiBa AG

Fasten–Bewegen–Entspannen - 7. Herzinselfasten

Peter Sellin: Energie-Coach, Banken-Manager & Weltmeister-Macher

Ich faste regelmäßig seit 1999 und biete 2 x jährlich ganzheitliche Fasten – Seminare an. Basis ist meine praktische und theoretische Fastenausbildung bei Dr. R. Dahlke. Hierzu laden ich Sie auf die Herzinsel im Großen Brückentensee ca. 90 km nördlich von Berlin ein.



Beschreibung:

Der „Speiseplan“ enthält medizinische Tee`s, Fasten - Säfte und energetisiertes Wasser. Im Mittelpunkt dieser Regenerationswoche steht die Bewegung auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene.

Im Besonderen geht es um die Schulung der Achtsamkeit, die innere Einkehr und um das Besinnen auf das Wesentliche. Dabei lassen Sie Ballast los und schaffen geistig und seelisch Raum für Neues. Weitere Details können Sie dem Kursplan entnehmen.

Spruchwort: In der Stille liegt die Kraft. Der ideale Ort dafür befindet sich mitten im „Naturpark Feldberger Seenlandschaft“.

Programminhalte:

Ernährungsberatung	Wandern/Walking & Kneippanwendungen
Mandala-Malen	Progressive Muskelentspannung
Brotbacken	Hand- Fuß- & Ohr-Reflexzonen-Massage
Chi-Maschinen-Massage	Achtsamkeits-Rituale & Meditation
Qi Gong & Atemübungen	Filmabend zum Thema Gesundheit

Ort: Inselhotel Brückentensee
17237 Wokuhl-Dabelow
(www.inselhotel-brueckentinsee.de)

Zeit: 08. – 14.03.2018

Web: www.Peter-Sellin.de

„Fasten—Bewegen—Entspannen“ vom 08.–14.03.2018

7. Herzinselfasten im Großen Brückentensee

Do							16.00 Uhr Walking– Inselrunde	18–18.30 Fasten– apfel/Tee	19–21.00 PMR + Film
Fr	7.30–08.00 Morgenritual	8.30–9.00 1. Teezeit	9.30–11.00 Walking	11.30–12 2. Teezeit	12.00–15.00 Mittagspause	15–15.30 3. Teezeit	16–17.30 Entspannung PMR	18–18.30 4. Teezeit	19–19.45 Abendritual PMR
Sa	7.30–08.00 Morgenritual	8.30–9.00 1. Teezeit	9.30–11.00 Walking	11.30–12 2. Teezeit	12.00–15.00 Mittagspause	15–15.30 3. Teezeit	16–17.30 Mandala PMR	18–18.30 4. Teezeit	19–19.45 PMR
So	7.30–08.00 Morgenritual	8.30–9.00 1. Teezeit	9.30–11.00 Walking	11.30–12 2. Teezeit	12–14 Mittags– pause	14–14.45 Walking	16–17.30 Entspannung PMR	18–18.30 4. Teezeit	19–19.45 PMR
Mo	7.30–08.00 Morgenritual	8.30–9.00 1. Teezeit	9.30–11.00 Walking	11.30–12 2. Teezeit	12–14 Mittags– pause	14–14.45 Walking	16–17.30 Brotbacken PMR	18–18.30 4. Teezeit	19–19.45 PMR
Di	7.30–08.00 Morgenritual	8.30–9.00 1. Teezeit	9.30–11.00 Walking	11.30–12 2. Teezeit	12–14 Mittags– pause	14–14.45 Walking	16.00–17.30 PMR	18–18.30 4. Teezeit	19–21.00 PMR + Film
Mi	7.30–08.00 Morgenritual	8.30–9.30 1. Fasten– Frühstück	Abreise/ Ver– abschiedung bis ca. 10.30						

8. Herzinselfasten: 29.10.–04.11.2018

Fastenkurs

Walkingkurs

Entspannungskurs PMR

Fasten-Bewegen-Entspannen – 7. Herzinselfasten vom 08.–14.03.2018

Peter Sellin: Energie-Coach, Bankenmanager & Weltmeister-Macher

Anmeldung: Mit diesem Formular für 1–2 Personen Brief/Mail bis zum 08.02.2018 (Adresse siehe unten).

Überweisung: Bitte überweisen Sie bis **08.02.2018** das Honorar auf das u.g. Konto. Die Hotelkosten für 6 Übernachtungen zahlen Sie am Kursende im Inselhotel Brückentinsee; 17237 Wokuhl-Dabelow – siehe: www.inselhotel-brueckentinsee.de. Das Viersterne-Hotel befindet sich direkt auf der Insel im Großen Brückentinsee (ca. 90 km nördlich von Berlin). Die Anzahl der Zimmer ist begrenzt. Bitte sichern Sie sich rechtzeitig Ihren gewünschten Platz. Bei Überschreiten der Kapazität entscheidet das Datum des Geldeinganges über die Vergabe der Seminarplätze.

Bitte ankreuzen:

- ☐ **Honorar 450 €** Für 6 Tage von Mo, 08.03. (16.00) – So, 14.03.2018 (10.30)
- ☐ – 50 € **Frühbucher**-Rabatt bei Geldeingang **bis zum 08.02.2018**
- ☐ – 75 bis 150 € **Gesundheitskassenzuschuss für PMR/Walking nach Kursende möglich.**
- ☐ – 50 € **Treuerabatt für alle, die seit 2015 mind. 2 Reisen mitgemacht haben.**
Dieser Treuebonus gilt nur bei gleichzeitiger Frühbuchung!
- ☐ **Doppelsuite*** 55,00 € Hotelkosten/Person/Tag inkl. Fastengetränken u. 1x Frühstück
** (2-Personen in der Suite; gemeinsame Badnutzung, separate Schlafräume, großes Wohnzimmer)*
- ☐ **Einzelzimmer:** 60,00 € Hotelkosten/Person/Tag inkl. Fastengetränken u. 1x Frühstück
- ☐ **Doppelzimmer**:** 64,00 € Hotelkosten/Person/Tag inkl. Fastengetränken u. 1x Frühstück
*** (1-Personenbelegung mit alleiniger Badraumnutzung)*

Gutschein: Die Werbung eines Neukunden wird einmalig mit einem 25 Euro-Gutschein belohnt. Er gilt für Folgeveranstaltungen und ist innerhalb von 18 Monaten einlösbar. Neukunden unten angeben.

Stornobedingungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Seminar kurzfristig abzusagen, z.B. wenn die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Honorarzahlungen werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Weitere Ansprüche können gegenüber dem Veranstalter nicht geltend gemacht werden. Die Teilnehmer können bis zu einem Monat vor Beginn schriftlich ihren Rücktritt erklären und erhalten dann die geleisteten Zahlungen zurück. Danach wird unabhängig vom Grund der Absage (also auch bei Krankheit) eine Stornogebühr von 50 € einbehalten bzw. fällig. Die Stornogebühr entfällt, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt oder spätestens 8 Tage vor Seminarbeginn auf ein von mir veranstaltetes Folgeseminar umbucht wird. Das Honorar wird in folgenden Fällen gänzlich einbehalten: 1. bei Abmeldung innerhalb von 7 Tagen vor Seminarbeginn, 2. bei Nichterscheinen ohne Abmeldung und 3. bei vorzeitiger Abreise. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für entstandene Schäden haftet der Veranstalter nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die Buchung betrifft folgende(n) Teilnehmer:

Name, Vorname	Straße/Nr.	PLZ/Ort	Tel./Mail	geb. am	Vegetarier?
1					
2					

Ort: Datum: Verbindliche Unterschrift:

Peter Sellin – Präventives Stressmanagement, Ostpreußendamm 66 g, 12207 Berlin,
Tel.: 030-2419970 / 0177 167 96 37 / PeterSellin@outlook.com / www.Peter-Sellin.de
Inhaber: Peter Sellin, IBAN: DE 15 5001 0517 0123 2059 30, Institut: ING-DiBa AG