



# AUSZEITWOCHEHENDE

## ENTSPANNUNG - ACHTSAMKEIT - ERHOLUNG

**24. April bis 26. April 2026**

Genieße ein traumhaftes Wochenende im Bayerischen Wald auf dem wunderschönen Grandsberg in Schwarzach. Erlebe Achtsamkeit, Stille und Natur mit Herz und allen Sinnen in Verbindung mit Qigong und Waldbaden.

### **Freitag:**

- ✚ ab 16 Uhr Ankunft
- ✚ 18 Uhr Abendessen (3-Gänge-Menü)
- ✚ 20 Uhr QiGong und Meditation im Seminarraum

### **Samstag:**

- ✚ Frühstückbuffet
- ✚ 10 Uhr QiGong
- ✚ 12-15 Uhr Zeit zur freien Verfügung (Sauna, Natur, ...)
- ✚ 15 Uhr Waldbaden
- ✚ 18 Uhr Abendessen
- ✚ 20 Uhr QiGong und Meditation im Seminarraum

### **Sonntag:**

- ✚ Frühstückbuffet
- ✚ 10 Uhr QiGong oder Gehmeditation
- ✚ 13 Uhr Verabschiedung und Abreise

Anmeldung telefonisch oder über meine Homepage bis zum Anmeldeschluss möglich. Die Anzahlung für den genannten Seminarpreis wird mit der Anmeldung fällig.

**Seminarkosten für  
Begleitung und  
Organisation im  
Komfort-  
Einzelzimmer im  
Seminarhaus  
Berggasthof  
Menauer**

**2 Übernachtungen mit  
Frühstückbuffet**

**2x abends  
3-Gänge-Menü**

**369 Euro**

**Das Wochenende ist  
für Einsteiger und  
Fortgeschrittene  
geeignet**

**SABINE BESTING**  
Entspannungspädagogin  
& QiGong Leiterin

Festnetz: 08702/7963063  
Handy: 0173/5812486  
Homepage: [www.ruhe-und-entspannungsoase.de](http://www.ruhe-und-entspannungsoase.de)

**Anmeldeschluss:  
26.03.2026**

## Buchungsbestätigung für das Auszeitwochenende vom 24.04. bis 26.04.2026

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Wochenende an:

**Name:**

**Anschrift:**

**Telefon:**

**Handy:**

**Mail-Adresse:**

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 150€ fällig. Der Restbetrag ist bis zum **27.03.2026** zu zahlen.  
Überweisung mit dem Verwendungszweck „**Auszeitwochenende Entspannung**“ auf folgendes Konto:

**Sabine Besting, Raiffeisenbank Landshuter Land e.G.**

**IBAN: DE 63 743626630005659736**

**BIC: GENODEF1ERG**

Falls das Wochenende nicht stattfinden sollte, wird der komplette Betrag zurückgestattet. Sollte aus Krankheitsgründen eine Teilnahme nach dem 27.03.2026 nicht möglich sein, muss eine Stornogebühr von 150€ einbehalten werden. Es wird geraten eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

**Bitte um Mitteilung, ob Sie vegetarisches Essen wünschen oder normale Kost.**

**Nähtere Informationen erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Beginn.**

### Haftung:

Die Teilnahme am Wochenende ist freiwillig. Ich trage die volle Verantwortung für mich selbst und meine Handlungen während dieser Zeit. Für verursachte Schäden komme ich selbst auf und stelle Veranstalter, Kursleiter und Gastgeber des Veranstaltungsortes von allen Haftungsansprüchen frei.

### Datenschutz:

Bei der Anmeldung zu diesem Seminar erfassen wir personenbezogene Daten, denn wir möchten Sie auch künftig über Seminare und andere Veranstaltungen informieren. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Adressdaten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch eine kurze formlose Mitteilung widerrufbar.