



AUSZEITWOCHENENDE

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:

- Frühstücksbuffet
- 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:

- Frühstücksbuffet
- 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

**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 zurückerstattet. 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.

Nähere 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.