

Gesundheitsurlaub von ZÖLDHÁZ Bio Panzió und Harmónia Tai Chi Retreat

Wollen Sie mehr Zeit für sich nehmen, sich erholen und einen gesunden Lebensstil gestalten?

Melden Sie sich zu unserem Programm an und erhalten Sie:

- ein vielfältiges 3 oder 5 tages Entspannungsprogramm
- tägliches gesundheitsorientiertes Training (Tai Chi) geleitet von professionellen Trainern, Meditation, uralten chinesischen Entspannungs- und Selbstheilungsmethoden (Qigong)
- Persönlichkeitsentwicklungstraining in der Gruppe
- Geführte Wandeltour im Nationalpark Balaton Oberland*
- Möglichkeit für persönliches Coaching
- Praktische Tricks und Tipps: Wie können Sie die Entspannungstechniken in Ihren Alltag einbauen?
- Unterkunft mit Vollverpflegung in ZÖLDHÁZ Bio Panzió
- Unterkunft im Doppelzimmer oder vierer Apartment mit eigenem Badezimmer (Einzelzimmer auch möglich)
- Begrüßungsgetränk und Verkostung von selbstgemachten Produkte
- vegetarische Mahlzeiten
- Frühstück: Frühstücksbuffet mit selbstgebackenem Biobrot und Aufstriche, warme Getränke
- Mittagessen: Suppe und warmes Hauptgericht mit Salat
- Abendessen: warmes Hauptgericht mit Salat und Nachspeise
- Tagsüber frisches Wasser, Zitronengras und Pfefferminztee

*Bei Schlechtwetter entfällt, Ersatzprogramm Training und Persönlichkeitsentwicklung.



Ist unser Programm für Sie? Ja, wenn Sie...

- nach einem Anti-Stress Urlaub suchen.
- eine entspannende Bewegungsform lernen wollen.
- sich körperlich und geistig erholen und neue Energie aufladen wollen.
- Interesse an Tai Chi, Qigong, Meditation und Persönlichkeitsentwicklung haben.
- gesundes Essen und gesunde Lebensweise wichtig finden.
- sich mit der Natur verbinden wollen.
- nach vegetarischen Mahlzeiten während Ihres Urlaubs suchen.

Die Teilnahme an dem Programm ist jedem unabhängig von Lebensalter empfohlen, keine vorherige Sporterfahrung ist benötigt.

Positive Auswirkungen von Tai Chi, Qigong und Meditation

- Körperliche, geistige Entspannung und Stressabbau
- erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- verbessertes Gleichgewichtsgefühl
- bessere Vitalität
- verstärktes Körperbewusstsein
- aktivierte Selbstheilungskräfte
- ausgeglichene körperliche Energiehaushalt
- wir lernen die richtigen Atemtechniken
- wir „reinigen“ unseren Körper und Geist von innen



Die Unterrichtsprache in den Tai Chi, Qigong und Meditation Stunden ist grundsätzlich Englisch mit Übersetzungsmöglichkeit auf Deutsch, Ungarisch und Niederländisch.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

Datum: 20. 06. 2019 – 23.06.2019

Anmeldefrist: 17. 06. 2019

02. 07. 2019 – 07. 07. 2019

Anmeldefrist: 25. 06. 2019

09. 07. 2019 – 14. 07. 2019

Anmeldefrist: 02. 07. 2019

Ort: 8315 Gyenesdiás, Kossuth Str.16.

Dauer: 3 Tage und 3 Nächte oder 5 Tage und 5 Nächte

Preis: 22.440 ,- HUF (75 EUR) / Person / Tag

Gesamtpreis: 67.320,- HUF (225 EUR) / Person / 3 Tage

Gesamtpreis: 112.200,- HUF (375 EUR)/ Person / 5 Tage

Einzelzimmerzuschlag: 26.440 ,- HUF (85 EUR) / Person / Tag

Gesamtpreis: 79.320,- HUF (255 EUR) / Person / 3 Tage

Gesamtpreis: 132.200,- HUF (425 EUR)/ Person / 5 Tage

Bitte melden Sie sich per E-Mail an: harmoniatachi@gmail.com

Kontaktperson: Ibolya Nagy +36 20 417 37 16

Um Ihre Anmeldung zu vervollständigen, ist die Anzahlung von 20% des Gesamtpreises im Voraus notwendig. Der Restbetrag ist nach der Ankunft in bar oder mit der Karte zu zahlen. Sie können auch Ihre "SZÉP kártya" verwenden.