

Winter und Vielfalt anders erleben

Wir wollen in dieser Woche, mit allen Sinnen, die beeindruckende Natur im Winter gemeinsam auf unterschiedlichen Ebenen genießen. Das eigene Wohlsein und die Lebensfreude stärken und Körper und Seele in Einklang bringen. Durch bewußte Körperbewegung am Morgen, Skilaufen am Vormittag sowie Entspannungspausen am Nachmittag mit Sauna und Massage. Abends kehren wir gemeinsam zum Essen ein und werden anschließend besinnliche Lieder aus dem Herzen singen und die Verbundenheit in der Gemeinschaft und die Stille spüren.



Wir geben auch Teilnehmern, die noch nie Langlauf ausprobiert haben den Raum, sich langsam an diese Bewegungsform heranzutasten. Wer Schneeschuhwandern oder Ski Alpin fahren möchte, dem bieten sich hier ausgezeichnete Möglichkeiten.

unser Angebot

- 7x Übernachtung/Frühstück im DZ mit DU/WC, 2x Abendessen
- Einzelzimmerzuschlag 90 € (2 EZ)
- Unterricht/Einführung Skilanglauf für Anfänger u. Fortgeschrittene (Klassikform und Skating) mit Aufwärmübungen
- Schneewanderung
- Spieleabend
- Körperbewegung am Morgen mit Qi-gong und Tai Chi Elementen
- Angeleitete Massage - Tiefenentspannung – cranio sakrale Entspannung
- Singen von besinnlichen Liedern für das Leben und die Seele
- optional: Gitarreneinzelunterricht und Einzelmassage gegen Vergütung

Dauer und Anreise

- Anreise: Samstag bis 18.00 Uhr
Abreise: Samstag Vormittag
Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren, wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten.
Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (590km) beträgt ca. 5-6 Stunden. Zielort für den Zug ist Pfronten-Ried.

Preis

- Der Preis für den winterlichen Höhenrausch beträgt für
Woche 1 EUR 675,-
Woche 2 EUR 645,-

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 300,00 €

Bankverbindung

- Marie-Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

unser Erholungs- u. Aufenthaltsort

Tannheim im Tannheimer Tal
<http://www.tannheimertal.com>

Das Langlaufparadies Tannheimer Tal liegt an der Grenze zum Allgäu auf einer Höhe von 1.100m-1.250m. Es gilt als schneesicher und als das schönste Hochtal Europas. Hier gibt es über 140 Kilometer hervorragend gepflegte Loipen für Klassik und Skating, sowie bestens präparierte Pisten für Ski Alpin.



Mit max. 14 TeilnehmernInnen leben wir in einer familiär geführten Frühstückspension, die auf der Sonnenseite des Tannheimer Tales liegt.

Die Loipen sind fußläufig zu erreichen. Die Skilanglaufausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden (ca. EUR 50,- für 6 Tage klassisch, Skater zahlen etwas mehr).

Organisatoren

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung und Massage

Helmut Metten: Skilanglauf

Martin Herrmann: Singen und Gitarrenunterricht

Kontakt

Helmut Metten
 phone: 0172 2519631
 mail: hmetten@yahoo.de

Martin Herrmann
 phone: 0157 32515317
 mail: mherrmann@ax-balance.de

Marie Luise Jansen
 Broicher Str. 10
 51429 Bergisch Gladbach
 phone: 0172 2177800
 mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

GEMEINSAM IM HÖHENRAUSCH

SKILANGLAUF IM TANNHEIMER TAL



20.01.–27.01.2018 (Woche 1)

27.01.–03.02.2018 (Woche 2)

**Skilanglauf lernen
 entspannen, singen
 Gemeinschaft genießen**