

Winter und Vielfalt anders erleben

Wir werden in dieser Woche, mit allen Sinnen, die beeindruckende Natur im Winter gemeinsam auf unterschiedlichen Ebenen genießen.

Durch bewußte Körperbewegung am Morgen, Skilaufen u. Langlaufunterricht am Vormittag sowie Entspannungspausen am Nachmittag mit Sauna, wollen wir das eigene Wohlfühlen und die Lebensfreude stärken und Körper und Seele in Einklang bringen. Abends kehren wir gemeinsam zum Essen ein oder kochen gemeinsam nach Absprache 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

- 1x Willkommensabendessen
- Skilanglaufunterricht - Anfänger u. Fortgeschrittene (Klassikform und Skating) mit Aufwärmübungen
- Schneewanderung
- Schneeschuhwanderung
- 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

Dauer und Anreise

- Anreise: Samstag bis 16.00 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, bitte Ankunft um 15.30 in Pfronten-Ried, wir bestellen ein Sammeltaxi für euch oder kostenfreien Shuttle nutzen Ulm HBF - Tannheimer Tal.

Seminarpreis Höhenrausch

- Der Seminarpreis für den winterlichen Höhenrausch beträgt für die Woche mit 3 Betreuern.

EUR 400,- pro Person
(Frühbucher EUR 360,- vor 1.10.2024)

Preis für Unterkunft u. Frühstück

- EUR 52,-, ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer. Einzelzimmer mit Zuschlag ca. 10,- € pro Tag. Bitte die Zimmer selbstständig buchen. Wir haben für euch optioniert: Haus Vroni, Familie Gugger, Berg 43, A-6675 Tannheim-Berg, Tel. +43 5675 6164, info@hausvroni.com, www.hausvroni.com.

Anmeldung Gesundheitswoche Höhenrausch

- durch Anzahlung von EUR 250,00 €

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 ca. 12 TeilnehmernInnen leben wir in einer familiär geführten Frühstückspension, die auf der Sonnenseite des Tannheimer Tales im Ortsteil Berg liegt.

Die Loipen sind fußläufig zu erreichen. Die Skilanglaufausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden (ca. EUR 80,- für 6 Tage klassisch, Skater zahlen etwas mehr).

Organisatoren

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung Organisation

Helmut Metten: Skilanglauf

Martin Herrmann: Singen für das Leben und die Seele
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



**Gesundheitswoche vom
25.01.–01.02.2025**

**Skilanglauf lernen
entspannen, singen
bewegen, gesund essen
Gemeinschaft genießen**