

# Kurs-Inhalte



- Hilfe zur Selbsthilfe  
unter individueller Anleitung in kleinen Gruppen (max. 6 Personen)
- Kennenlernen bzw. praktische Anwendung folgender Behandlungsmöglichkeiten:
  - Dornmethode / Beckenstatik
  - Breuß-Wirbelsäulenmassage (je 1 Anwendung)
    - LNB Liebscher & Bracht – Dehnübungen
    - Faszienrollen / Faszienballmassagen
    - Schröpf-Massagen
  - Triggerpunktmassagen mit dem Finn-Hook
  - Thera4Fit (Schrägbrett) für passive statische Dehnübungen
    - Pedalo-Fußmassage-Regenerationsmatte
      - Achtsames Gehen am Meer
      - Kultivieren von Dankbarkeit
  - einmal entspannende Klänge mit Kerstin Tschisch

# Kurs-Gestaltung



Sonntag	15 - 16 Uhr	Empfang und gemeinsamer Lunch
	16 - 18 Uhr	Vorstellung und Einführung
So/Mo	19 - 21 Uhr	für je 3 Teilnehmer/innen Breuß-Wirbelsäulenmassage
Montag - Mittwoch	8 - 8 <sup>45</sup> Uhr	Kleine sanfte Morgengymnastik
	9 - 10 Uhr	Frühstück
	10 <sup>30</sup> - 13 Uhr	Theorie und Praxis
	13 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup> Uhr	gemeinsamer Lunch
	15 - 16 Uhr	Achtsames Gehen am Meer
	16 - 17 <sup>30</sup> Uhr	Theorie und Praxis
	bis 21 Uhr	Möglichkeit zur wohltuenden Entspannung im 3500 m <sup>2</sup> großen SPA-ROSA
Donnerstag	8 - 8 <sup>45</sup> Uhr	Kleine sanfte Morgengymnastik
	9 - 10 Uhr	Frühstück
	10 - 11 Uhr	Checkout
	11 - 13 Uhr	Reflexion, Vertiefung, Verabschiedung

# Seminar / Hotel-Preise



## Seminargebühr

Januar & Februar 2019 595,00 € inkl. 19% Ust.

Tagungspauschale für 5 Tage (verpflichtend) 350,00 €

Hiermit weise ich darauf hin, dass ich nur die Seminargebühr in Rechnung stelle.  
Verbindliche Anmeldung ist Zahlungseingang der Seminargebühr.

Zusätzliche Kosten sind die vom Teilnehmer selbst zu buchenden  
Übernachtungen und die Tagungspauschale.

Aus organisatorischen Gründen sind die Übernachtungen ausschließlich im  
A-ROSA Sylt eingeplant.

Es steht ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung  
und ist für die Seminarteilnehmer/innen reserviert.  
Zur Buchung sende ich Ihnen gern das Buchungsformular.

Die Kosten für ein Einzelzimmer Superior Landblick, Übernachtung/Frühstück sind folgende:

27.01. - 31.01.2019 163,00 €

17.02 - 21.02.2019 188,00 €

14.04 - 18.04.2019 188,00 €

Gegen Aufpreis ist auch eine Buchung der Zimmer mit seitlichem Meerblick bzw.  
mit direktem Meerblick möglich.