

# Mehr Lebensqualität durch Qigong

## Seminare auf der Fraueninsel-Chiemsee mit Barbara Metzger

Liebe TeilnehmerInnen,

ich lade Sie herzlich zum Qigong Wochenende auf der Fraueninsel ein.

Die Unterbringung erfolgt in der

**Abtei Frauenwörth**  
**83256 Frauenchiemsee**  
**Tel. 08054 / 76 44**

Für eine feste Buchung auf der Fraueninsel ist eine verbindliche Anmeldung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn unbedingt erfolgreich. Nachbuchungen sind schwierig, da ich nur eine begrenzte Anzahl an Zimmern reserviert habe. Die Insel ist sehr begehrt. Ich bitte um Verständnis.

**Bitte überweisen Sie den Betrag von 250,00 € auf das angegebene Konto:**

**Barbara Metzger**  
**Consorsbank**  
**IBAN: DE43 7603 0080 0250 8718 83**  
**BIC: CSDBDE71XXX**

**Der Preis beinhaltet das Seminarprogramm zu den Themen Qigong, Entspannung und Meditation.**

Die Bezahlung der drei Übernachtungen, sowie die ggf. gebuchte Vollverpflegung erfolgt vor Ort bar oder per EC-Karte.

Die Unterbringung beträgt:

<b>Kategorie A</b> <b>(Dusche/WC, Seeblick)</b>	<b>im Einzelzimmer</b>	<b>65,- €</b>	<b>p.P. und Nacht</b>
	<b>im Doppelzimmer</b>	<b>55,- €</b>	<b>p.P. und Nacht</b>
<b>Kategorie B</b> <b>(Dusche/WC, Hofblick)</b>	<b>im Einzelzimmer</b>	<b>55,- €</b>	<b>p.P. und Nacht</b>
	<b>im Doppelzimmer</b>	<b>45,- €</b>	<b>p.P. und Nacht</b>
<b>Kategorie C</b> <b>(Etagen Dusche/WC)</b>	<b>im Einzelzimmer</b>	<b>40,- €</b>	<b>p.P. und Nacht</b>
	<b>im Doppelzimmer</b>	<b>35,- €</b>	<b>p.P. und Nacht</b>
<b>Ayurvedische Küche – Vollpension mit Getränken:</b>		<b>60,- €</b>	<b>pro Tag</b>

Die Zimmerreservierung wird wie gewünscht vorgenommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu den Zimmern ausschließlich an mich (09133/6729) oder per Email an [info@qigong-metzger.de](mailto:info@qigong-metzger.de). Ich kläre Ihre Fragen dann in Rücksprache mit der Abtei.

Die Teilnahme an den Qigong Tagen geschieht auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfall, Diebstahl, Personen- und Sachschäden. Eine Reiserücktrittsversicherung kann jeder Teilnehmer, z.B. unter [www.reiseversicherung.de](http://www.reiseversicherung.de) eigenständig abschließen.

## Anreise

mit dem Auto:

Autobahn München-Salzburg, Ausfahrt Bernau/Prien. In Prien der Beschilderung zum Chiemsee und zum Hafen folgen. Eine weitere Schiffsanlegestelle befindet sich in Gstadt. An beiden Häfen bedingen sich Parkplätze. Bei Interesse können Sie Fahrgemeinschaften bilden, die notwendigen Informationen finden Sie auf der Teilnehmerliste, die Sie bei mir anfragen können.

Mit der Bahn:

Zielbahnhof Prien am Chiemsee. Weiterfahrt mit dem Bus oder Taxi nach Prien/Stock zum Hafen.

## Ankunftszeit

Die Anreise sollte möglichst bis 14:30 Uhr. Ich bitte um Information, wenn Sie später anreisen. Die Zimmer stehen ab 13:00 Uhr zur Verfügung, falls Sie früher anreisen, können Sie Ihr Gepäck an der Pforte einstellen.

Ich erwarte Sie im Eingangsbereich gegen 15 Uhr an der Pforte.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung für draußen und drinnen
- Wetterfeste Kleidung – vorsichtshalber
- Rutschfeste Socken / weiche Gymnastikschuhe
- Wärmeflasche, Decke, kleines Kissen oder Handtuch
- Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen
- Evtl. Thermoskanne und Wecker

## Programm

### Anreisetag Donnerstag

bis	14:30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
	15:00 Uhr	Treffen und Hausbegehung
	15:30 Uhr	Seminarbeginn

In diesen Tagen wollen wir mit vitalisierenden Qigong - Übungen aktiv das eigene Wohlbefinden stärken. Zudem Entspannungs- und Meditationspraktiken erleben, die zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele führen.

Die weitere Zeitplanung erstellen wir vor Ort, um flexibel auf die Bedürfnisse, aber auch Witterungen eingehen zu können.

Wenn Sie möchten, sieht unser gemeinsamer Tagesablauf jeweils eine Einstimmung in den Tag (bei gutem Wetter um Freien) sowie das „bewegte“ Tagesprogramm vor.

Unsere Wohlfühltage enden am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen gegen ca. 13:00 Uhr.

Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne per Telefon (09133/6729) oder per Email ([info@qigong-metzger.de](mailto:info@qigong-metzger.de)) zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen eine gute Anreise und erholsame, sonnige Tage auf der Fraueninsel.

Herzliche Grüße

**Barbara Metzger**

Autorisierte Qigong- Lehrerin