

TANJA LAUTENSCHLÄGER UND NINA LORENZEN LADEN EIN:

22.-24.03.2024

BASENFASTEN

3 TAGE IM OSTERBERG SEMINARHOTEL IN BÖSDORF BEI KIEL

Genieße drei Tage genüssliches entschlacken mit Bewegung und Entspannung.

Steige aus dem Alltag aus und lass die Seele in der schönen Umgebung baumeln.

450€

Frühbucher
Rabatt*

420€

Wir begleiten dich mit unseren Erfahrungen und geben dir ganzheitliche Unterstützung. Kulinarisch und ganz basisch verwöhnt dich die Küche des Osterberg Seminarhotels 3x täglich.

Der Tag wird abwechslungsreich, gerade so wie es dir gut tut. Erlebe die Leichtigkeit in der Gruppendynamik.

Mit unseren Bewegungsangeboten fällt es deinem Körper leichter los zu lassen. Den Geist laden wir auf eine zukunftsweisende Reise in eine gesündere Lebensweise ein.

Es erwarten dich unter anderem:

Nordic Walking
Qi Gong
Geführte Meditationen
Spaziergänge in der Natur
Aromaöle

Hiit Training
Tai Chi
Atemübungen
Streching
Leberwickel

Infos + Anmeldung unter info@von-allen-seite-betrachtet.de | nina@loren-zen.com

* Frühbucher Rabatt gilt bis zu einem Zahlungseingang am 11.1.2024



1.

22.-24.03.2024

3 TAGE IM OSTERBERG SEMINARHOTEL IN BÖSDORF BEI KIEL

Im Preis inkludiert sind:
Seminarprogramm
Basenfasten Workbook
Dein Einzelzimmer
Wasser und Tee Flatrate
Basenfasten Ernährungspauschale
Geführte Meditation als MP3

BITTE BRINGE FOLGENDE DINGE FÜR DICH MIT:

WÄRMFLASCHE
WOLLDECKE UND WOLLSCHAL
2X GROBE HANDTÜCHER
FESTES SCHUHWERK UND DICKE SOCKEN
SPORTKLAMOTTEN UND BEQUEME KLEIDUNG
EINE TRINKFLASCHE FÜR WASSER UND TEE

ZUM ANGEBOT IN KÜRZE:

Am Freitag kannst du ab 16.00 anreisen und dein Zimmer beziehen.
18.00 Wir lernen uns bei einem herzlichen Willkommen kennen.
19.00 gibt es eine leichte Suppe.
19.30 Vortrag "Basenfasten"
20.30 Geführte Meditation zum loslassen

Am Samstag startet der Tag um 8.00 mit einem Getränk
8.30 Stretching
9.00 Basisches Frühstück
11.00 Intervall Nordic Walking oder Qi Gong
13.00 Basische Mittagssuppe
14.00 Leberwickel und Ausruhphase
16.00 Pilates oder Meridiandehnübungen im Duo nach TCM
18.00 Basisches Abendessen
19.30 Informativer Vortrag über Vitalstoffe
20.30 Aromaöle in der Selbstmassage
21.30 Geführte Meditation zum Thema Glaubenssätze verändern

Am Sonntag beginnen wir den Tag mit einem Getränk
8.30 Stretching
9.00 Basisches Frühstück
11.00 HiiT Training oder Tai Chi
13.00 Basische Mittagssuppe
14.00 Spaziergang in der Natur
16.00 Bewegungsrunde und Reflexion
17.00 Vortrag "Wie geht die Entgiftung im Alltag weiter"

2.

ANMELDEFORMULAR

22.-24.03.2024

3 TAGE IM OSTERBERG SEMINARHOTEL IN BÖSDORF BEI KIEL

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Seminar an. Ich bin gesund oder teile meine Erkrankung den Seminarleitern mit. Nach erfolgreicher Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung und ein Zahlungshinweis versendet. Daher benötigen wir persönliche Daten, diese werden nur intern von den Seminarleiter genutzt und gespeichert.

Ich erkenne den Wert von 450€ als Seminarkosten an, sowie die Bedingung die an den Frühbucherrabatt geknüpft sind. Dieser gilt wenn die Seminarkosten in voller Summe bis zum 11/2024 auf dem genannten Konto der Seminarleiter eingegangen sind. Sollte ich an dem Seminar nicht teilnehmen können, greifen folgende Stornobedingungen des Osterberg Seminarhotels:

Ab Buchung bis 2 Monate vor der Anreise 30%, ab 2 Monaten bis 2 Wochen vor der Anreise 80% und ab 2 Wochen vor der Anreise 100%.

Dem Haus Osterberg, so wie den Seminarleitern bleibt das Recht vorbehalten, aus sachlich gerechtfertigten Gründen vom Vertrag zurück zu treten, wie dem Grund der höheren Gewalt, wenn diesen beiden irreführende oder falsche Informationen gegeben worden sind.

Das Seminar ist eine Selbstlernerfahrung und stellt keine Therapie zu bestimmten Erkrankungen dar. Das Basenfasten ist eine erprobte Kurform, die im Allgemeinen positiv auf das gesamte Körpersystem wirkt.

Datum, Ort _____ Unterschrift _____

Bitte unterschreibe das Formular. Sollte dir ein ausdrucken nicht möglich sein, können wir dir die Unterlagen per Post zuschicken. Durch das Eintragen deiner Unterschrift oder Initialien(digital) gilt die Buchung als verbindlich.

Name _____

Straße _____

PLZ/Stadt _____

Email _____

Handynummer _____

Geburtstag _____

Gesundheitliche
Einschränkung _____

weitere Infos _____

Bitte sende dieses Formular ausgefüllt via Email, Post oder whatsapp zurück.

3.

ANMELDEFORMULAR

22.-24.03.2024

3 TAGE IM OSTERBERG SEMINARHOTEL IN BÖSDORF BEI KIEL

Alle Angebote des Seminars kannst du frei wählen und auch nach Tagesform besuchen. Für uns als Orientierung wäre es hilfreich, wenn du uns deine Wünsche schon einmal mitteilst, an welchen Angeboten du gerne teilnehmen möchtest.

- Geführte Meditation zum Loslassen
- Intervall Nordic Walking
- Qi Gong
- Pilates
- Meridiandehnung im Duo nach TCM
- Aromaöle zur Selbstmassage
- Meditation zum Thema Glaubenssätze verändern
- Dehnungsübungen am Morgen
- Hiit Training
- Tai Chi

Gibt es etwas an dem du nicht teilnehmen möchtest oder hast du gesundheitliche Bedenken?

Gerne besprechen wir deine Bedenken individuell mit dir.

Bitte sende dieses Formular ausgefüllt via Email, Post oder whatsapp zurück.

4.

22.-24.03.2024

3 TAGE IM OSTERBERG SEMINARHOTEL IN BÖSDORF BEI KIEL

Seminarleitung:

Tanja Lautenschläger

Heilpraktikerin (uneingeschränkt)
Ernährungs- und Vitalstoffberaterin
Trainerin

Naturheilpraxis Tanja Lautenschläger
Unterstkoppel 28
24222 Schwentimental

Tel: +49 431 - 2005912

Fax: 0431 - 2005913

Mobil: +49 151 - 56312117

info@von-allen-seiten-betrachtet.de

www.von-allen-seiten-betrachtet.de

instagram: @heilpraktikerin.tanja

Nina Lorenzen

Heilpraktikerin (uneingeschränkt)
Hypnosetherapeutin
Trainerin

Heilpraktikerpraxis Lorenzen
Hamburger Chaussee 285
24113 Kiel

Mobil: +49 15175377333

nina@loren-zen.com

www.loren-zen.com

instagram: @heilpraktikerpraxislorenzen

Seminarhotel:

Osterberg-Seminarhotel

Christiane Uhl,

Am Hang 1a,

24306 Niederkleevez, Schleswig-Holstein

Tel: +49 4523 9579079

info@osterberg-info.de

WIR FREUEN UNS AUF DICH.

NOTIZEN: