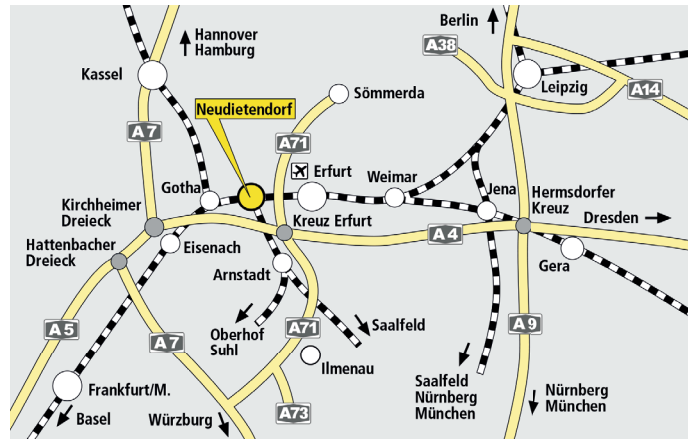


# Programmpunkte

- Mehrmals täglich Yoga
- Meditation
- Vorträge über Yoga
- ... über Ernährung
- ... über Wasser
- Heilmittel-Testung
- Taping bei Bedarf
- Sauna 2x täglich möglich
- Vollverpflegung
- Meditativer Garten
- Osterfeuer
- Agnihotra
- Feuerstelle im Garten
- Stille
- Musizieren
- Besichtigung Erfurt/Weimar
- Abschlussessen Ostersonntag

# Ort der Entspannung

Wir laden Sie ein ins schöne ZINZENDORFHAUS mitten in Deutschland (ICE-Knotenpunkt Erfurt) zu einem einzigartigen Seminar.



- Mit dem Zug: Zweite Nahverkehrsstation westlich von Erfurt; Züge verkehren halbstündlich
- Vom Bahnhof 400 m zu Fuß: Aus dem Bahnhof rechts in die Bahnhofstraße auf den Kirchsaal der Herrnhuter Gemeinde zu; davor links ab; nach 20 m stehen Sie auf dem Zinzendorfplatz (4 min.)
- Mit dem PKW – B7 von Gotha beziehungsweise Erfurt: Richtung Neudietendorf, nach der Eisenbahnbrücke an der Kreuzung rechts abbiegen, am Bahnhof links vorbei, weiter wie oben ...
- Mit dem PKW – A4 Abfahrt Neudietendorf/Arnstadt: Richtung Neudietendorf; dann Hinweisschildern folgen. Oder nutzen Sie die Anfahrtsbeschreibung unter [www.zinzendorfhaus.de](http://www.zinzendorfhaus.de)

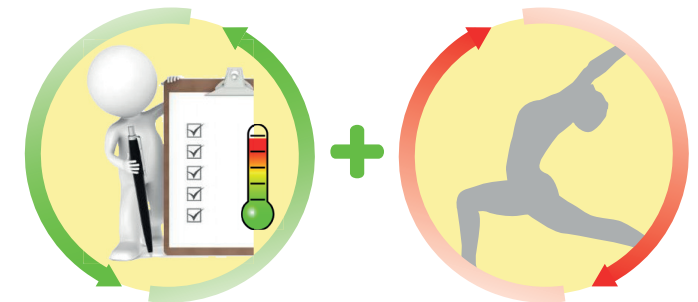
Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise !

Zinzendorfplatz 3  
99192 Neudietendorf  
[www.zinzendorfhaus.de](http://www.zinzendorfhaus.de)

Patienteninformation

# AufSchwung kommen Das Seminar

**Ostern 2018**  
Start Ihrer Gesundheit!  
Mi 28.03. – So 01.04.



Stoffwechselformung  
Laboruntersuchung  
Ernährungsplan  
Ernährungsberatung  
Medikamententest

Meditation  
Pranayama  
Hatha-Yoga  
Vorträge  
Satsang/Agnihotra



PRAXIS für NATURHEILKUNDE & YOGA  
Tel: 0361 / 341967-45 · Fax: -46





## Ihr Aufschwung-Ziel

realisieren wir durch unsere individuellen Ernährungspläne und unseren Yoga-unterricht an diesem schönen Ort. Nehmen Sie sich Zeit für sich und kommen Sie mit unserer Hilfe sicher ans Ziel, denn:

- Wir hören Ihnen zu und nehmen uns Zeit für Sie in einem ausführlichen Anamnesegespräch vor der Anreise
  - a) in unserer Praxis oder
  - b) telefonisch.
- Sie erfahren Ihr biologisches Alter anhand unserer Stoffwechselformel, die wir am Tag der Anreise durchführen.
- Ihren Gesundheitszustand erkennen Sie anhand der im Labor untersuchten Blutwerte. Die Blutentnahme erfolgt am Tag der Anreise.
- Sie sind durch unsere Ernährungsvorträge bestens informiert.
- Ihre Stoffwechsoptimierung ist dank des individuellen Ernährungsplans (ca. 30 Seiten) machbar. Denn er basiert auf ihren Daten: Blutgruppe, Stoffwechseltypus und 42 Blutwerten. Neben den für Sie geeigneten Nahrungsmitteln und deren Mengen ist auch viel Wissenswertes dokumentiert. Die Übergabe erfolgt Ostersonntag.
- Zusätzlich erhalten Sie ein Rezept über Ihre individuell auf Optimum ausgetesteten Heilmittel am Ostersonntag.
- Sie werden auch nach dem Seminar weiter betreut, egal wo Sie leben. Dank unserer Diagnose- und Therapieverfahren, die wir Ihnen auf dem Seminar näher vorstellen werden, können wir Patienten weltweit betreuen.
  - Es erfolgt eine klare Abrechnung nach der Gebührenordnung der Heilpraktiker. Die Rechnung wird mit dem Ernährungsplan ausgehändigt und ist bereits durch die Seminarzahlung abgegolten.
  - Vom Zinzendorfhaus bekommen Sie eine separate Rechnung für Ü/VP etc.



## Ihr Aufschwung-Ziel

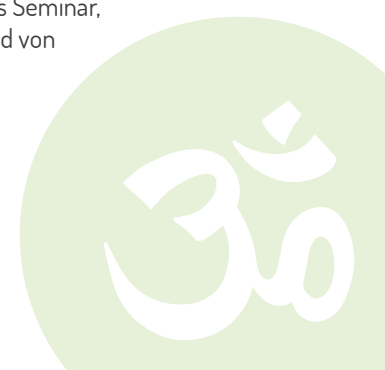
bedarf neben der Optimierung des Stoffwechsels auch der Muskelbewegung. Wir werden Sie sanft in die Welt des Yoga einführen oder ermöglichen Ihnen eine Vertiefung:

- Sie erfahren die wohltuende Wirkung der Meditation.
- Sie spüren durch das anregende Pranayama (Atemübungen) mehr Raum zum Atmen.
- Sie entdecken Ihren Körper durch Asanas (Körperstellungen) gänzlich neu.
- Sie erfahren mehr Hintergrundwissen zum Yoga auch im Zusammenhang mit Ernährung.
- Nicht nur Ihre Ohren kommen durch befreiende Mantras und wohlklingende Bhajans zum Schwingen.
- Sie sind eingeladen Musik nicht nur zu konsumieren, sondern auch zu produzieren, zu erfahren und gemeinsam zu gestalten (Im Saal steht ein großer Flügel, auf dem Sie gerne mit uns zusammen spielen dürfen. Bringen Sie gerne auch Ihre Instrumente mit. Es ist täglich Freizeit eingeplant, die ein spontanes Vorbereiten des Musizierens für den gemeinsamen Abend erlaubt.)

Yogamatten, -decken, -kissen, -klötze, -gurte bringen Sie bitte mit, sofern Sie diese bereits haben. Für alle anderen haben wir Sonderkonditionen ausgehandelt und können Ihnen daher ein Starter-Set anbieten.

Das ist nicht nur wichtig für dieses Seminar, sondern auch für die anschließend von uns weltweit angebotenen Online-Yogastunden. Dadurch können Sie kontinuierlich Yoga live praktizieren, egal wo Sie sind.

Für den yogischen Teil des Seminars erhalten Sie ebenfalls eine Rechnung am Ostersonntag, die durch Ihre Zahlung der Seminargebühren abgegolten ist.



FAX: 0361 / 341967-45



Name, Vorname

Straße Hausnummer

PLZ/Ort

Land

Tel

Mobil

E-Mail

## Preise

		1. Pers.	2. Pers.
Einzelzimmer Du/WC – p.P.	204,00 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doppel-/3er-Zimmer, Du/WC – p.P.	160,00 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollverpflegungs-Tagungspauschale – p.P.	196,00 €	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminargebühr inkl. Ernährungspaket – p.P.	556,00 €	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yoga-Starter-Set (2 Korkklötzen, 1 Yogagurt, 1 Lotus-Kissen-oval natur, Premium-Matte (220cm x 80cm x 0,45cm) in den Farben:

							59,00 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	---	---	---------	--------------------------	--------------------------

## Verlängerungs-Option für Besichtigungen:

Einzelzimmer ÜF/Du/WC	60,50 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doppel-/3er-Zimmer, ÜF/Du/WC	49,50 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stadtführung Erfurt (Mo. 10:00 Uhr)	0,00 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Gesamtsumme

€

Hiermit melde ich mich rechtsverbindlich für die Teilnahme an. Anmelde- und Zahlungsschluss ist der 10.03.2018. Ab da sind keine Stornierungen mehr möglich. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so wird mir am 14.03.2018 das gesamte gezahlte Entgelt rückerstattet.

**Zahlungen bitte nur vollumfänglich auf das folgende Konto der Sai Licht GbR:**

Triodos Bank N.V. Deutschland · Konto: 101 480 1002 · BLZ: 500 310 00  
SWIFT-BIC: TRODDEF1XXX · IBAN: DE05 5003 1000 1014 8010 02

