



WOHLFÜHL-LOFTS

Ein einzigartiges, 100% natürliches Übernachtungs-Erlebnis: die Zirbenholz-Wohlfühlhäuschen

Als voll ausgestattete Hotelzimmer mit eigenem Bad und Flachbildfernseher, kleinem Kühlschrank und Laptop-Safe erfüllen unsere Mini-Häuser aus 100% reinem Thoma Holz100 alle Ansprüche an Komfort und Gemütlichkeit Ihres ganz persönlichen Rückzugsorts!



ANDREA PUALANI SCHEIBL

geb. 1968 in Amberg



Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin, Systemischer/Integrativer Coach, Zertifizierte Yoga-Lehrerin, Burnout-Beraterin, Achtsamkeits- und Meditations-Coach, Entspannungstrainerin, Massage-Therapeut, seit mehr als 25 Jahren in eigener Praxis tätig.

www.energie-und-einklang.de

HAUKE PETERS

geb. 1962 in Heide



Hauke Peters, Ihr *Emotionslöser*, der nach der bekannten Methode von *Dr. Bradley Nelson* Ihre im Körper eingeschlossenen Emotionen findet und löst. Er hilft Ihnen, sich wieder leicht und unbeschwert zu fühlen. Wenden Sie Ihr Gesicht wieder der Sonne zu und lassen Sie Ihre Schatten hinter sich.

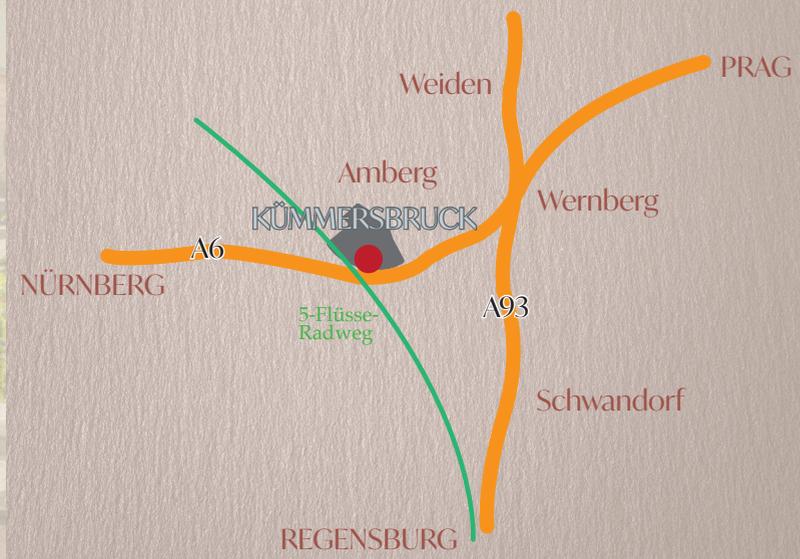
www.der-emotionsloeser.de

Individuelle Energie-Behandlungstermine möglich

- # Behandlungen gegen Trigger-Points
- # Lösen von Blockaden durch unterdrückte Emotionen
- # Bei Schmerzen ohne körperliche Ursachen

5 TAGE AUSZEIT

MEDITATION
 ERHOLUNG YOGA SESSIONS
 KÖRPERREISEN
 KLANGSCHALEN EMOTIONS-CODE
 ACHTSAMKEIT CHAKREN



Zur Post Kümmersbruck

hotel · restaurant
 Inhaberin Heike Peters
 Vilstalstraße 82
 92245 Kümmersbruck

Telefon: +49 (0) 9621 788 6464
 Telefax: +49 (0) 9621 788 6465
 Web: www.hzpk.de
 E-Mail: info@hotelzurpost.online




 Zur Post Kümmersbruck
 hotel · restaurant

5 TAGE AUSZEIT

Eine Reise durch
 KÖRPER,
 GEIST
 und SEELE





ARRANGEMENT

5 Tage Auszeit - Eine Reise durch Körper, Geist & Seele

Gönnen Sie sich eine persönliche Auszeit mit der Möglichkeit zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und bei Interesse unter Führung innere Emotionen zu lösen.

Das Arrangement im Einzelnen:

- 4x **Übernachtung im Wohlfühl-Loft** inkl. Frühstück (immer Mittwoch bis Sonntag)
- 4x **2-Gang Menü** (dem Anlass entsprechend, leichte Kost)
- **Klangschalen-Meditation** mit Frau Andrea Scheibl, in der **Salzgrotte** von **die Zirbe**
- **Tägliche Yoga-Einheiten** mit gezielten Übungen in Bezug auf **Achtsamkeit, Chakren-Körperreise, innere Kraftquelle** durchgeführt von Frau Andrea Scheibl
- Vortrag über das **Lösen von inneren, festsitzenden Emotionen** durch Herrn Hauke Peters, mit der Möglichkeit, bei Interesse, **private Sessions** gegen Aufpreis vor Ort zu buchen
- Vortrag **Fokus Achtsamkeit** durchgeführt von Frau Andrea Scheibl

PROGRAMM & ABLAUF

MITTWOCH

- Bis 16:00 Uhr:** Anreise und Zimmerbezug
- 16:00 Uhr:** Begrüßungsdrink & gemeinsames Kennenlernen
- 17:00 Uhr:** Klangschalen-Meditation
- ab 18:30 Uhr:** Abendessen
- 20:30 Uhr:** Vortrag „*Emotionale Blockaden lösen*“

DONNERSTAG

- 7:30 Uhr:** Yoga: „*Mit wachem & klarem Geist in den Tag starten*“
- 8:30 Uhr:** Frühstück
- 10:30 Uhr:** Übung in Achtsamkeit (bei schönem Wetter im Freien)
- ab 11:30 Uhr:** zur freien Verfügung bzw. Behandlungssession
- 20:30 Uhr:** Vortrag „*Die Grundlagen der Achtsamkeit*“

FREITAG

- 7:30 Uhr:** Guten Morgen-Achtsamkeit
- 8:30 Uhr:** Frühstück
- ab 10:00 Uhr:** zur freien Verfügung bzw. Behandlungssession
- 17:30 Uhr:** Yoga: „*Der Weg zu Deiner inneren Kraftquelle*“

SAMSTAG

- 7:30 Uhr:** Chakren-Körperreise
- 8:30 Uhr:** Frühstück
- ab 10:00 Uhr:** zur freien Verfügung bzw. Behandlungssession
- 18:30 Uhr:** Abendvortrag / Behandlungssession

SONNTAG

- Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung/Feedback**

OPTIONAL ZUBUCHBAR

die Zirbe

3-stündiger exklusiver Aufenthalt in der Zirbenholz-Sauna sowie dem Mineralienruheraum ‚Salzgrotte‘

Energie-Behandlung

Mit dem Emotionscode können wir Ihr energetisches System von Blockaden lösen, die sich als chronische Schmerzen, Schlafstörungen oder Ängste bemerkbar machen. Bei Interesse gerne kostenfreien Schnuppertermin vereinbaren.

Massagen

Ganzkörper-Aromaölmassage, Lomi-Lomi Massage, oder Klang-Massage

Waldbaden

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen und bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen

Zauberhafte Märchenwanderung

Der Freudenberger Märchenweg führt etwa 2,5km durch die schöne Landschaft des Naabgebirges: am gerade erst entsprungenen Hüttenbach vorbei, hinauf zum Blässelberg (656 Meter) und zu einem der schönsten Aussichtspunkte des Landkreises Amberg-Weizsach – den Böhmerwaldblick zum Großen Arber

Nordic Walking

Ein ganzheitlicher Ansatz für Bewegung, Entspannung und positives Denken. Es ist ein Bewegungskonzept für höhere Lebensqualität – damit gewinnt man mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit & bessere Koordination.

die zirbe

Sauna & Salzgrotte

Ein Rückzugsort zur vollständigen Entspannung

Individuell zu mieten für eine Einzelperson bis hin zur Sechs-Personen-Gruppe

die Zirbe ist das neueste Wellness-Highlight im Amberger Raum und umfasst eine **Echtholz-Zirbensauna** sowie den Mineralien-Ruheraum **Salzgrotte**.

Diese besonders nachhaltige Form von Entspannung und Erholung ist Teil des *Zur Post Kümmersbruck*

www.die-zirbe.de

