



# Retreat - Detox für Körper und Geist

Zhineng Qigong und Kräuterwanderung mit Sabine Jahnke und Michaela Held

15.-17. Mai 2020

## Retreat Detox für Körper & Geist

Freitag, 15. Mai 2020, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 17. Mai 2020, ca. 15.30 Uhr

Biohotel Pointner - Bichlach 41 - A-6370 Reith  
[www.hotel-pointner.at](http://www.hotel-pointner.at)

Teilnehmergebühr: 280.-€  
Frühbucher bis 16.03.2020: 250.-€  
Preise für Übernachtung incl. Vollpension:  
70.-€ pro Nacht im Doppelzimmer  
88.-€ pro Nacht im Einzelzimmer  
Bitte direkt buchen unter: [info@hotel-pointner.at](mailto:info@hotel-pointner.at)



Sabine Jahnke



Michaela Held

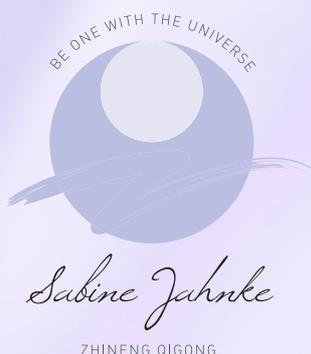
Der englische Begriff „Retreat“ bedeutet übersetzt „Rückzug“ und bezeichnet einen bewussten Rückzug aus dem Alltag, für den man sich an einem Ort der Stille begibt.

Genau da möchten wir an diesem Wochenende gemeinsam tun. Befreit von den täglichen Sorgen und Pflichten werden wir mit herrlichem Bergpanorama unserem Körper und Geist eine Auszeit gönnen und neue Kraft schöpfen. Im Frühling ist die beste Zeit zum Entgiften, da die Leber nun ihre höchste Aktivität innerhalb eines Jahres entwickelt. Zusammen werden wir mit speziellen Qigong Übungen Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen.

Dabei wird ein besonderer Fokus auf die strapazierten Entgiftungsorgane wie Leber, Nieren, Darm und Haut gelegt. Mit der Kraft der Natur wollen wir dies noch zusätzlich unterstützen und lernen Wildkräuter kennen, die bei der Entgiftung unseres Körpers wichtig sind.

In der Natur der Tiroler Berglandschaft suchen wir wilde Kräuter, die aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe für die Entgiftung unseres Körpers zuständig sind. Wir lernen sie zu bestimmen und erfahren viel Wissenswertes über die Anwendungsmöglichkeiten.

Gönnen wir uns und unserem Körper diese Verschonungspause und nehmen neue Energie aus diesem Wochenende mit.



## INFO / ANMELDUNG

Sabine Jahnke  
Tel. 089 / 43 98 75 39 • E-Mail: [sabine-jahnke@web.de](mailto:sabine-jahnke@web.de)  
[www.praxis-sabine-jahnke.de](http://www.praxis-sabine-jahnke.de)

# Retreat Detox für Körper & Geist

Zhineng Qigong und Kräuterwanderung mit Sabine Jahnke und Michaela Held

15. bis 17. Mai 2020

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an und akzeptiere die Teilnahmebedingungen:

Veranstaltungsort: Biohotel Pointner - Bichlach 41 - A-6370 Reith

Teilnehmergebühr: 280,00 Euro - Frühbucher: bis 16. März 2020 - 250,00 Euro

Übernachtungen bitte direkt buchen unter [info@hotel-pointner.at](mailto:info@hotel-pointner.at)

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die Anzahlung von 100,00 Euro wird unverzüglich nach Anmeldung zur Zahlung auf unten genanntes Konto fällig.

Sabine Jahnke, Verwendungszweck: Reith/Kitzbüchel,  
Stadtsparkasse München: IBAN: DE57 7015 0000 0026 2516 11      BIC: SSKMDEMM

Anmeldung: Bitte senden Sie das unterschriebene Anmeldeformular zur Veranstaltung an die untenstehende Adresse. Bei Rücktritt bis 20 Tage vor Beginn des Retreats werden 60% der Teilnahmegebühr einbehalten. Bei Rücktritt innerhalb des Zeitraums von 20 Tagen vor Beginn des Retreats kann leider keine Erstattung gewährt werden. Eine Ersatzperson kann jedoch gestellt werden.

Haftung: Ihre Reise (auf Eigenregie) mit Teilnahme am Retreat geschieht auf eigene Verantwortung. Der Veranstalter ist von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt. Dieses Retreat ersetzt keine Therapie. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung mit dem Arzt abzuklären.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Info und Anmeldung bei Sabine Jahnke, Solalindenstr. 54b, 81827 München  
[Sabine-jahnke@web.de](mailto:Sabine-jahnke@web.de)