

UNSER TIPP

23. bis 26. April | 4 Tage

„Gesunde Kulturzeit in Caputh“



Verwöhnen Sie sich in Caputh mit Bewegung, Entspannung und Kultur: Starten Sie bewusst in den Tag mit Qigong am Morgen und erfahren Sie innere Ruhe mit Meditation am Abend. Lernen Sie Stressmanagement und Achtsamkeit im 2-tägigen Workshop „Qigong & die 7 Säulen der Resilienz“ mit Taiji- und Qigong-Lehrerin Sabine Kugler und Business-Coach Philippe Hermann-Poesy und erleben Sie eine exklusive Führung durch das Schloss und den Park Caputh mit Kastellanin Petra Reichelt. Am Abend können Sie sich bei einem vitalen Abendessen im Hotel Märkisches Gildehaus und bei einem anschließenden Saunagang entspannen. Nehmen Sie sich Zeit für sich!

Das Programm:

Donnerstag:

- Anreise im Hotel Märkisches Gildehaus
- Abendessen im Restaurant
- **20 Uhr Kennenlernrunde im Ufercafé** mit Qigong-Lehrerin Sabine Kugler und Gastgeberin Dorrit Mai bei gesunden Erfrischungen

Freitag:

- **8 Uhr „Ankommen & Durchatmen“ – Qigong am Morgen mit Blick auf den See**
- Frühstück im Restaurant
- **11-13 Uhr Workshop „Qigong & die 7 Säulen der Resilienz“ – Teil 1:** Am ersten Tag bekommen Sie eine Einführung in das Thema Resilienz als innere Kraft und Auszeit aus dem täglichen Hamsterrad. Zusätzlich gibt es kleine Achtsamkeitsübungen.
- **15 Uhr** Im Schloss erwartet Sie die Kastellanin Petra Reichelt zu einer **exklusiven Schloss- und Parkführung**, in der Sie u.a. die Privatgemächer der Kurfürstin Dorothea sowie den Speisesaal mit seinen über 7500 niederländischen Fliesen besichtigen und kleine Geheimnisse hinter sonst verschlossenen Türen entdecken können.
- Abendessen im Restaurant
- **20 Uhr Qigong am Abend mit Meditation**

Samstag:

- **8 Uhr „Ankommen & Durchatmen“ – Qigong am Morgen mit Blick auf den See**
- Frühstück im Restaurant
- **10-13 Uhr Workshop „Qigong & die 7 Säulen der Resilienz“ – Teil 2:** Am zweiten Tag werden die Faktoren zur Entwicklung innerer Stärke mit Übungen zur Selbstreflexion vertieft. Sie erlernen kleine Partnerübungen aus dem TaijiQigong.
- Optional am Nachmittag mit dem Rad auf „Lauschtour“ durch Caputh und um den Schielowsee (das Ausleihen von Fahrrädern ist im Hotel möglich: 10 €/halber Tag)
- Abendessen im Restaurant
- Optional 17 Uhr Konzert der Caputher Musiken „Von Feensang und Harfenklang“ im Seitensaal des Caputher Schlosses | Karten nach Verfügbarkeit: 19 €/ermäßigt 17 € | www.caputher-musiken.de

Sonntag:

- Frühstück im Restaurant
- **9 Uhr „Ankommen & Durchatmen“ – Qigong am Morgen mit Blick auf den See**

Buchung & Preis:

3 Übernachtungen mit gesunder Halbpension im Märkischen Gildehaus (Sauna vorhanden) inkl. Qigong-Kursen und -Workshop, Schloss- und Parkführung:

Doppelzimmer	505 € pro Person
Doppelzimmer als Einzelzimmer	590 € pro Person

Anmeldung:

Märkisches Gildehaus, Tel.: (033209) 779-0,
info@maerkisches-gildehaus.de
www.maerkisches-gildehaus.de

