



**GRÄFLICHER PARK**  
HEALTH & BALANCE RESORT

# HEALTH & BALANCE ANGEBOTE

## FÜR TAGUNGEN, SEMINARE UND SCHULUNGEN

### WAS IST QI GONG?

Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Sie stabilisiert den Körper und dient der Entspannung. Die Lebensenergie (Qi) wird geweckt, der Körper kommt ins Gleichgewicht und wird ruhiger.

#### DER ABLAUF

Bewegungen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, im Stehen, Sitzen und Liegen.

- Dauer: 60 Minuten
- Anzahl: min. 5-20 Personen
- Preis: € 180,-
- Es ist ein zusätzlicher Raum bzw. eine Außenfläche im Park notwendig.

### WAS IST YOGA?

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, zur Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

#### DER ABLAUF

Im Yoga werden verschiedene Asanas (Übungen und Bewegungsabläufe sowie Atemübungen und Meditation) zur Verbesserung der Beweglichkeit und der körperlichen Konstitution angeleitet. Dies führt zu einer besseren Lebensqualität.

- Dauer: 60 Minuten
- Anzahl: min. 5-20 Personen
- Preis: € 180,-
- Es ist ein zusätzlicher Raum bzw. eine Außenfläche im Park für Bewegung notwendig.

### WAS IST MEDITATION?

Nachdenken – nachsinnen – überlegen. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen sammelt und beruhigt sich der Geist. Die eigene Wahrnehmung wird gefördert und sortiert. Das Ergebnis ist Klarheit.

#### DER ABLAUF

Meditieren ist zeitlos, raumlos und kann sofort im Sitzen, Liegen und Stehen am Platz ausgeführt werden. Es bedarf keinerlei Vorübung. Ein vorheriges Umziehen ist nicht notwendig.

- Dauer: 30 Minuten
- Anzahl: min. 5-150 Personen
- Preis: € 120,-
- Es ist kein zusätzlicher Raum notwendig

### WAS IST EINE EXPRESSO MASSAGE?

In kurzer Zeit zu neuer Energie und Kraft durch eine Kurz-Kick-Massage – eXpresso! Je nach Personenanzahl führen unsere SPA-Mitarbeiter eine kurze Schulter-/Nacktenmassage am Platz, im sitzenden Zustand, durch.

#### DER ABLAUF

Lockert und löst Verspannungen, bevor sie sich zu Kopfschmerzen ausbreiten. Sorgt schnell für neue Energie und Konzentration. Kann im Sitzen durchgeführt werden.

- Dauer: 15 Minuten
- Anzahl: min. 5-20 Personen (pro Durchgang/Massage max. 10 Personen)
- Preis: € 25,- pro Person/Massage (Vorlauf der Anmeldung: 21 Tage)
- Es ist kein zusätzlicher Raum notwendig