Anmeldung

Gesundheitsreise ins Allgäu

Meine Auszeit im Allgäu

Schön, dass du dich entschieden hast, dir dieses Wochenende zu schenken! Ich freue mich riesig darauf, mit dir gemeinsam in die Kraft der Natur und der TCM einzutauchen.

Die Anmeldung besteht aus zwei Bausteinen:

1. **Seminar-Programm**
   Alles rund um TCM, Tai-Chi & Qigong und unsere Aktivitäten meldest du mit diesem Formular direkt bei Daniel Dreher an (gerne per Mail).
2. **Unterkunft**
   Dein gemütliches Zimmer und die Bio-Verpflegung buchst du ganz unkompliziert mit dem Quellhof, der alle Detailfragen zur Zimmerwahl, Verpflegungswünsche etc. direkt von dir aufnimmt.

1 Seminar Anmeldung

☐ Ja, ich bin dabei und melde mich hiermit verbindlich an für das

Gesundheitsreise-Seminar _____ *(Monat/Jahr)* zum Beitrag von **400 €**.

Name: _____

Anschrift: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail (für Infos vorab): _____

Mobilnummer: _____

Anzahlung
Zur Sicherung meines Platzes überweise ich direkt nach der Anmeldung eine Anzahlung von 200 €. Den Restbetrag (200 €) begleiche ich bis spätestens 6 Wochen vor dem Termin.

Überweisung
Daniel Dreher, DE 70 5519 0000 0658 2130 12 (MVB)
Verwendungszweck: Auszeit *Monat-20XX + Dein Name*

Rücktrittskosten
Da die Plätze stark begrenzt sind (max. 14 Teilnehmer), gelten folgende Stornobedingungen: Bis 8 Wochen vor Reiseantritt 50%, danach 100% des Preises, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

2 Unterkunft Buchung

Die Kosten für Unterkunft & Verpflegung von **max. 200,- Euro** beinhalten: 2 Übernachtungen im EZ, Bio-Vollverpflegung (VP) inkl. Zwischenmahlzeiten (z. B. Obstkorb) und Kaffee-/Tee-Flatrate.

Dein Zimmer ist vorreserviert, muss aber verbindlich von dir bestätigt werden. Melde dich dafür bitte kurz beim Quellhof, entweder per:

- Telefon 0173 9959933
- Mail info@quellhof-allgaeu.de
- Quellhof-Webseite Kontaktformular

Eine kurze Info mit folgenden Angaben genügt:
Name, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Einzel-/Doppelzimmerreservierung für Gesundheitsreise von Daniel Dreher im *Monat/Jahr*.

Tonio wird deine Buchungswünsche aufnehmen und alle Fragen klären.

Weitere Details zur Unterkunft im Quellhof findest du auf der Webseite:
Zimmerauswahl: https://quellhof-allgaeu.de/unterkuenfte-quellhof-allgaeu/
Buchungsinfos: https://quellhof-allgaeu.de/buchungsinfos/

3 Hinweise zur Reise

Achtsamkeit & Wohlbefinden
Unsere gemeinsamen Übungen und die leichten Wanderungen in der Allgäuer Natur sind als sanfte Einladung gedacht, um wieder ganz bei dir anzukommen. Da du deinen Körper und deine Grenzen am besten kennst, nimmst du an allen Aktivitäten in eigener Verantwortung teil. Alle Angebote sind freiwillig – du entscheidest jederzeit ganz entspannt, was dir heute guttut.

Datenschutz
Deine Daten sind in guten Händen. Sie werden ausschließlich verwendet, um diese Reise für dich zu organisieren und niemals an Unbefugte weitergegeben.

Ort, Datum Unterschrift

4 Vorfreude im Überblick

Hier schonmal ein grober Überblick über unsere Tage im Allgäu, damit du schon jetzt ein Gefühl für unseren gemeinsamen Rhythmus aus TCM-Impulsen und Naturerlebnissen bekommst:

Tag 1	Tag 2	Tag 3
14:00 Willkommen	**7:00** Nordic Walking	**7:00** Nordic Walking
15:00 Erste TCM-Impulse	**8:30** Vital-Frühstück	**8:30** Vital-Frühstück
17:00 Qi Gong	**10-12:00** Seminar	**10-12:00** 5-Elemente-Lehre
18:30 Warmes Abendessen	**12:00** Qi Gong	**12:00** Qi Gong
20:00 Abendmeditation	**13:00** Bio-Mittagessen	**13:00** Bio-Mittagessen
	14:00 Pause	**14-15:00** Abschlussrunde
	15-18:00 Wanderung	
	18:30 Warmes Abendessen	
	20:00 Abendmeditation	

Gut zu wissen: Das Programm dient als sanfte Orientierung und wird vor Ort flexibel an die Gruppe, das Wetter und eure Bedürfnisse angepasst. Sämtliche Programmpunkte sind ein freiwilliges Angebot – du entscheidest jederzeit selbst, worauf du Lust hast. Je nach Dynamik ergänzen wir die Tage auch spontan mit weiteren Impulsen wie Frühschwimmen, sanfter Gymnastik oder zusätzlichen Gesprächsthemen, die der Gruppe am Herzen liegen.

5 Kleine Packliste

- ☐ Wanderschuhe & wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip!)
- ☐ Kleiner Rucksack
- ☐ Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden)
- ☐ Eine ordentliche Portion Lust auf Ruhe und Natur!