

Praxis Physio Two
Frau Kerstin Lang
Gorkistraße 5
99084 Erfurt

Veranstaltungsort

Ländliche Heimvolkshochschule
Thüringen e.V. - Kloster Donndorf
Kloster 6, 06571 Roßleben-Wiehe
www.klosterdonndorf.de

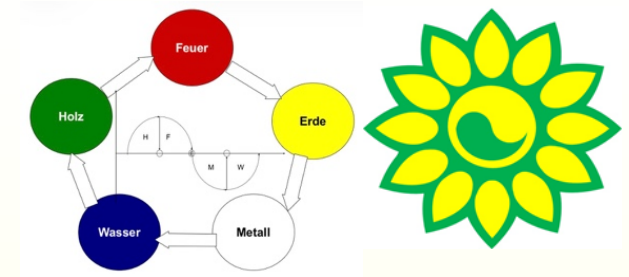
Übernachtung und Vollverpflegung

Der Tagessatz liegt bei 73,00 €/ Tag/ Person
im Doppelzimmer inkl. Frühstück, Mittagessen
und Abendbrot. Der Einzelzimmerzuschlag
beträgt 12,00 € pro Nacht.

Stornierungsbedingungen

Bei Absage ab 28 Tage vor Anreise 50 % der
Gesamtkosten pro Person,
ab 14 Tage vor Anreise 70% der
Gesamtkosten pro Person,
ab 1 Tag vor Anreise 100% der Gesamtkosten
pro Person.

Die Zimmer stehen am Montag ab 17:00 Uhr
und am Freitag bis 9:30 Uhr zur Verfügung.
Alle Zimmer verfügen über Dusche und WC.
Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.



5 Tage 5 Elemente

Bildungsurlaub*
für innere Balance
und mehr Energie

10.-14. August 2026

im
Kloster Donndorf

Offen für alle Interessierten

*Anerkennung als Bildungsurlaub
ist in Thüringen beantragt

Inhalt

Lernen Sie in dieser Woche wieder auf sich und Ihren Körper zu hören. In den 5 Tagen werden die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin unser Wegweiser sein. Dabei widmet sich jeder Tag einem Element und zeigt auf, wie wir uns wieder mit diesen Naturkräften verbinden können. Mit praktischen Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung wie Qigong, Achtsamkeitstraining, Stretching, Wandern und Walking erarbeiten Sie sich eine Regenerationsstrategie für zu Hause. Ziel ist es, den eigenen Körper wieder besser zu fühlen, den Bio-Rhythmus wieder zu achten und dadurch wieder in innere Balance und mehr Energie zu kommen.

1. Tag **Wasser** - Quell des Lebens
2. Tag **Holz** - Kraft der Erneuerung
3. Tag **Feuer** - Motivation durch Lebensfreude
4. Tag **Erde** - Alles Gute kommt aus der Mitte
5. Tag **Metall** (Luft) - Annehmen und Loslassen

Grober Tagesablauf

08:00-9:00 Uhr Frühstück
09:30-11:30 Uhr **Wissen erarbeiten**
12:15-13:00 Uhr Mittagessen
13:30-15:30 Uhr **Entspannung**
15:30-16:00 Uhr Pause
16:00-18:00 Uhr **Bewegung**
18:00-19:00 Uhr Abendessen
19:30-20:30 Uhr **Vortrag/ Kultur**

Anreise - Montag bis 10:00 Uhr
Abreise - Freitag ab 13:00 Uhr

Referentin

Kerstin Lang
Diplom-Sportlehrerin,
Qigong-Lehrerin,
Heilpraktikerin -
Traditionelle
Chinesische Medizin,
Erfurt



Teilnahmegebühr

Bildungswoche mit 30 x 60 Minuten **ohne** Übernachtung und Vollverpflegung **350,00 €**. Nach schriftlicher Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Rechnung für die Teilnahmegebühr erhalten Sie eine Woche vor der Woche per Mail.

Gern reservieren wir für Sie vier Übernachtungen mit Vollverpflegung (ÜVV) im Kloster Donndorf für **292 € im Doppelzimmer/ 340,00 € im Einzelzimmer**. Diese Kosten sind zur Anreise vor Ort bar zu zahlen. Bitte beachten Sie unsere Stornobedingungen für ÜVV auf der Rückseite.

Information und Anmeldung

Praxis Physio Two - Kerstin Lang
Gorkistraße 5, 99084 Erfurt
☎ 0174/ 3410735
Mail: info@lebeninbalance.org
www.lebeninbalance.org

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
Anmeldeschluss ist der 10.06.2026



Anmeldung für Bildungsurlaub 5 Tage 5 Elemente 10.-14.08.2026 im Kloster Donndorf

Hiermit melde ich mich verbindlich für o.g. Woche für 350,00 € an .

Ich buche zusätzlich ÜVV im Einzelzimmer 340,00€ / Doppelzimmer 292,00 € .

Name, Vorname Geb.-Datum

Straße

PLZ / Ort

Telefon/ Mail

Datum Unterschrift