



## Die Erholungsinsel für eine Auszeit nutzen – Entspannungswochenenden mit Sabine Eims

Urlaub heißt entspannen und genau das können Inselgäste mit der Entspannungstherapeutin Sabine Eims im Herbst und Winter auf der Insel erleben. Wer den stressigen Alltag zurück lassen und etwas mehr Gelassenheit mit nach Hause nehmen möchte, ist bei diesem Workshop genau richtig. Das abwechslungsreiche Programm sorgt für mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Es ist eine Kombination aus dem Kennenlernen von Entspannungstechniken, Thalasso-Nordic-Walking an der Waterkant und rhythmischem Trommelspaß. Am Freitag geht es mit Nordic-Walking am Inselstrand los, weiter geht es mit Progressiver Muskelentspannung und am Abend lädt Sabine Eims zum afrikanischen Trommeln zum Kopf frei machen ein. Am Samstag beginnt der Tag mit einer Gesprächsrunde unter dem Thema „Gesundsein und Bleiben“. Beim Autogenen Training, Nordic-Walking und Qi-Gong ähnlichen Entspannungsübungen findet jedermann seine perfekte Übung zum Entspannen. Zum musikalischen Abschluss wird beim Trommeln noch einmal etwas für die Endorphine getan. Um von Kopf bis Fuß zu entspannen, stehen den Gästen an den Wochenenden auch vielfältige Thalasso-Anwendungen in der Oase zur Verfügung. Sabine Eims hilft dabei durchzuatmen, den Körper von Stress zu befreien und neue Energie aufzutanken. An folgenden Terminen findet das Entspannungswochenende mit Sabine Eims statt:

Freitag, 20.10 bis Samstag, 21.10.2017

Freitag, 17.11. bis Samstag, 18.11.2017

Freitag, 19.01. bis Samstag, 20.01.2018

Freitag, 09.02. bis Samstag, 10.02.2018

Freitag, 16.03. bis Samstag, 17.03.2018

Die Kosten pro Person belaufen sich auf 180€.

1665 Zeichen (inklusive Leerzeichen)  
22 Zeilen (inklusive Überschrift)

Kurverwaltung Wangerooge

Obere Strandpromenade 3

26486 Wangerooge

Ansprechpartner

Sarah Minnemann

[marketing@wangerooge.de](mailto:marketing@wangerooge.de)

Tel. 0 44 69 – 9 91 26