



# Die Sommer-Kinesiologie-Akademie

## Kinesio-Training & Retreat

Do. 16.7. – So. 19.7.2020  
Steigemühlen-Stiftung Schlieben

Du Lieber, Du Liebe.

Heute möchten wir Dich herzlich zu einem ganz besonderen Event einladen.

An einem wunderschönen Naturplatz, werden Schüler der Sommer-Kinesiologie-Akademie zusammen kommen, um gemeinsam zu üben, zu lernen und zu wachsen.

Du kannst Dein Können und Wissen auffrischen und Praxiserfahrung sammeln.





## Was?

In entspannter Atmosphäre Altes auffrischen, Neues lernen, erleben und genießen.

Dazwischen Zeit für Dich, für Natur, für Entspannung, für Bewegung, für Austausch, für gemeinsam Sein.

5 Stunden tgl. Unterricht/Supervision mit Alexandra Sommer, wiederholen von Kursinhalten, sowie gemeinsam organisierte Lern- und Erholungseinheiten.

Teilnehmer können eigene Methoden anleiten, Yoga, Meditation, Tanz, Massagen, singen oder ähnliches anbieten. Es gibt einen Badesee, Lagerfeuer, Sauna, Seminarraum und viel Platz für Deine Ideen.

## Wann?

Beginn: Donnerstag 16.7.2020 um 19.00 Uhr

Ende: Sonntag 19.7. 2020 ca. 12.00 Uhr

## Wo?

Steigemühlen-Stiftung, Steigemühle 1, 04936 Schlieben

Elbe Elster/Lausitz/Südbrandenburg

Im Dreieck Berlin-Leipzig-Dresden (je ca.100 km)



## Ablauf

### **Donnerstag** Ankunft spätestens 19.00 Uhr

- Gemeinsames Abendessen, sowie erstes Meeting/Training.

### **Freitag und Samstag**

- 9.00- 10.00 Uhr Frühstück
- 10.30- 13.00 Uhr Übungseinheit
- 13.00- 15.00 Uhr Mittagspause
- 15.00- 17.30 Uhr Übungseinheit
- 18.00 Uhr Abendessen
- Freizeit/gemeinsam gestaltetes Abendprogramm

### **Sonntag**

- 9.00- 10.00 Uhr Frühstück
- 10.00- 12.00 Uhr Abschluss
- Kleiner Snack und Abreise der Teilnehmer

## Verpflegung

Leckere, gesunde, vegetarische Bio-Vollverpflegung durch unser Küchenteam. Die Gruppe unterstützt das Küchenteam wenn nötig.

## Kosten (2 Kategorien wählbar)

1. Paket: 428,40 €

(Kursgebühr 240€, mit Übernachtung Mehrbettzimmer im Haus 3x10€ , Bio-Vollverpflegung 90€) Gesamtpreis inkl. MwSt.

2. Paket: 392,70 €

(Kursgebühr 240€ , externe Übernachtung oder zelten, Bio- Vollverpflegung 90€) Gesamtpreis inkl. MwSt.

## Stornierung

Bis 28 Tage vor Beginn kostenlos stornierbar. Von 14-27 Tage vor Beginn berechnen wir 20% der Gesamtgebühr. 1-14 Tage vor Beginn berechnen wir 40% der Gesamtgebühr. (Ausnahme, eine Ersatzperson wird gestellt oder Warteliste)

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Teilnehmer.

## Übernachtung

Die Mühle hat 3 einfache Mehrbettzimmer (1x 2er und 1x 3er) mit Gemeinschaftsbädern. Eigene Bettwäsche ist mitzubringen oder gegen eine Leihgebühr von 5 € erhältlich. Die Campingwiese steht für eigene Zelte oder Campingbusse kostenlos zur Verfügung.

Wer mehr Raum oder Komfort braucht, kann die Pensionen der Umgebung nutzen. z.B. Pension zur Mühle, Jagsal. (5 min mit dem Auto) oder andere. (Dies ist selbst zu organisieren)

## Generelles zum Seminarort

Die Steigemühlen-Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen darin zu unterstützen ein glückliches, freies, selbstbestimmtes Leben, voller Potentiale und Freude zu leben. Die Steigemühle dient hierbei als Ort, an dem Du Dich selbst abseits des Alltags, in dieser sehr einfachen und natürlichen Umgebung erfahren kannst.

Alles über diesen Ort, Bilder, seine Menschen, was es hier gibt und nicht gibt, findest Du auf unserer Homepage. Finde heraus ob dieser Ort zu Dir passt und ob Du unsere Vision teilst.

**[www.steigemuehle.de](http://www.steigemuehle.de)**

Wir freuen uns auf Dich

Alexandra Sommer und Team

*[www.sommer-kinesiologie.de](http://www.sommer-kinesiologie.de)*