

## Die Lotseninsel Schleimünde

Die Lotseninsel liegt inmitten einer in Jahrhunderten gewachsenen Kultur- und Naturlandschaft. Sie ist der südliche Zipfel einer Halbinsel, die als ausgedehnter Strandwall die etwa 40 Kilometer lange Schlei von der Ostsee trennt. So exponiert ist das Naturerlebnis besonders intensiv und unmittelbar - das Meeresklima, Wind und Wetter, die Wellen der Ostsee und der Schlei. Hierher gelangt man nur auf dem Wasserweg, mit dem Schiff von Kappeln oder Maasholm, denn die Lotseninsel wird durch das Naturschutzgebiet Schleimünde vom Land getrennt, das zusammen mit den Wasserflächen im Westen eines der ältesten Schutzgebiete Deutschlands ist.

### Wohnen im Lotsenhaus

Das alte Lotsenhaus ist ökologisch modernisiert worden. Es bietet auf über 300 Quadratmetern Schlaf- und Aufenthaltsräume, eine vollwertig ausgestattete Küche mit Spülmaschine und Gefrierschrank für die Selbstversorgung und moderne Sanitäreinrichtungen, sowie Platz für Aktivitäten im Lotsengarten. Im Nebengebäude befindet sich eine Sauna mit Meerblick. Darüber hinaus können auf der Insel auch Zelte aufgestellt werden.

Exkursionen in das benachbarte Naturschutzgebiet Schleimünde ist in Absprache mit dem Verein Jordsand e.V. möglich.

In ihrer fokussierten Abgeschlossenheit ist die Lotseninsel ein idealer Rahmen für unser Anliegen - im direkten Kontakt mit der Natur.

Eigentümer und Betreiber der Lotseninsel ist die Lighthouse Foundation in Kiel.

## Anmeldungen und Informationen

Naturheilkunde-Zentrum  
"ImPulse für Gesundheit"

**Ulrich Gappel**  
Heilpraktiker

**Brigitte Greiff**  
Yogalehrerin

Gasstraße 5  
24340 Eckernförde  
Tel 04351 - 5314

[info@Ulrich-Gappel.de](mailto:info@Ulrich-Gappel.de)  
[www.ImPulseSeminare.de](http://www.ImPulseSeminare.de)



## Urlaubs-Seminar



**Entspannung  
&  
Meer**

*Schleimünde*

**02.-07.07.16**

# Entspannung & Meer

## Quantum Bodywork...

... ist (r)evolutionäre Körperarbeit, die einen effektiven Zugang zu unseren Energiequellen (wieder)herstellt. Quantum Bodywork (QBW) beseitigt Energie- und Körperblockaden auf unterschiedlichen Ebenen des Organismus. Der Quantum-Praktiker arbeitet mit Techniken aus Osteopathie, Chiropraktik, Craniosakraler Therapie, Massage, Shiatsu u.a.. QBW ist eine Berührungs- und Behandlungsmethode, die konsequent dem Bedürfnis des Empfängers folgt, d. h. dort ansetzt, wo der Schlüssel zu Veränderung und Gesundung liegt. Quantum Körperarbeit ist für mich „Homöopathie mit den Händen“ und die passende Ergänzung zu meiner langjährigen Arbeit als Homöopath. Dem Menschen in der Berührung zu begegnen, seinen Geweben und Organen zu lauschen und zielgerichtete feine Impulse zu setzen, sind das Wesen einer solchen wundervollen Be-Hand-lung. So geschieht eine tiefe individuelle Berührung und ein heilender Impuls für Körper, Seele und Geist.

## Leitung

Ulrich Gappel & Brigitte Greiff



Urlaubsseminar mit  
Yoga, Körperbehandlungen,  
Atem, Natur pur, .. & mehr

Kosten 555,- € im DZ

666,- € im EZ

für Kurs inkl. ÜN, Verpflegung  
Jetzt anmelden!

## Hatha-Yoga

Yoga ist ein klassischer Übungs- und Entwicklungsweg des Ostens. Er führt zu Bewusstheit und gutem Gleichgewicht in Körper und Geist. Der Unterricht hat eine traditionelle, bewegungs- und atemororientierte Form des Hatha-Yoga als Grundlage.

Die Übungen dienen dem Körper, der Atmung, der Konzentration und Entspannung. Sie bringen Ruhe und Zentriertheit, innere Freude und Gesundheit hervor.

## Atem im Yoga

Pranayama ist die Lehre vom Atem und der Lebenskraft. Im Seminar erfahren wir die heilsame Wirkung des Atems als Vitalisierung oder Beruhigung, als Öffnung und Reinigung der Atemräume, als Regulierung und Unterstützung des Nervensystems und der Emotionen.

## Organisatorisches

Vorgesehen ist vormittags und nachmittags je ein ca. 2std. Gruppenangebot sowie Einzelbehandlungen. Der genaue Ablauf des Seminars ergibt sich aus der Zusammensetzung der Gruppe und deren Bedürfnissen und Möglichkeiten. Die Bezahlung erfolgt mit der Anmeldung auf das in der Bestätigung angegebene Konto innerhalb 7 Tagen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jegliche Regressansprüche sind ausgeschlossen.

