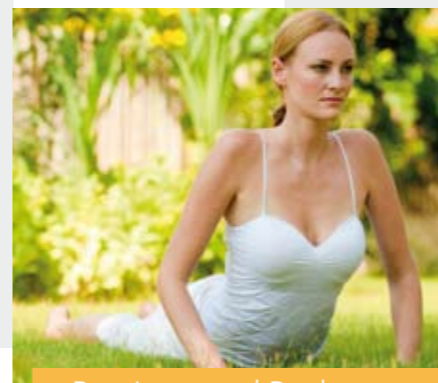


# Innere Ruhe erfahren und Gelassenheit lernen

Spüren Sie die Ruhe, die Ihren Körper durchströmt und dem Geist eine Pause verschafft. Freundliche Gastgeber begrüßen Sie in der PARK VILLA Bad Salzig, die in einem ruhigen Seitenausläufer umgeben von altem Baumbestand gegenüber des Bad Salziger Kurparks liegt. Dem Charme der Jugendstil-Villa, die natürlich im Innern den modernen Ansprüchen von heute gerecht wird, kann sich niemand entziehen.

In diesem besonderen Ambiente ist Erholung Programm, der Wellnessbereich mit orientalischer Whirlgrotte, türkischem Dampfbad, klassischem finnischem Saunabad, Sanarium lässt keine Wünsche offen. Genießen Sie die vollkommene Ruhe im mediterranen Ruheraum und dem Menara Pavillion, oder tauchen Sie ein in das Traumbad, oder seien Sie aktiv im Fitnessraum mit neuesten Geräten für Ihr individuelles Training. Verschiedenste Anwendungen von Massage bis TAI CHI erfrischen die Sinne.

Erleben Sie ein Flusstal wie aus dem Bilderbuch – mit schroffen Felsen, steilen Weinberglagen, Burgen auf fast jeder hohen Bergkuppe und malerischen Orten links und rechts des Ufers. Die Landschaft lädt zum Träumen ein: Eine Schifffahrt auf dem Rhein, dabei den Wein der vorüber ziehenden Reblagen verkosten, die Burgen und Festungen bestaunen und einfach abschalten. Wenn Sie es aktiver mögen, erwandern Sie mit gut gefülltem Rucksack aus unserer Küche die Königsetappe des Rheinsteigs oder des Rhein-Burgen-Wegs, oder durchradeln Sie den schönsten Teil des romantischen Mittelrhein-Tals. Wie Sie sich auch entscheiden – Genießen Sie Ihre IchZeit.



Beratung und Buchung:  
Tel.: 01805/757 46 36 (14 Cent/Min.)  
[www.ichzeit.info](http://www.ichzeit.info)

### Meine Zeit zum Durchatmen

Entspannen, abschalten, zur Ruhe kommen und durchatmen, können Sie mitten im UNESCO Welterbe oberes Mittelrheintal, in der PARK VILLA Bad Salzig. Oft ist es der Abbau von Spannungen, der es Körper und Geist ermöglicht loszulassen, um wieder neu aufzutanken. Die traditionsreiche Bewegungslehre des TAI CHI ist besonders geeignet, Spannungen zu lösen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und nachweislich Stresssymptome abzubauen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie grundlegende Techniken des TAI CHI, wobei eine kleine Bewegungsfolge erarbeitet wird, die als gesichertes Übungsgut nachfolgend für den Alltag dienen kann. Sie lernen auch andere Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskel-Relaxation kennen. Frau Uschi Jordan, Leiterin des Seminars, ist ausgebildete Pädagogin, Heilpraktikerin und Tai Chi Lehrerin (Ausbildung zur Lehrerin für Tai Chi Chuan und Körperarbeit im Jahre 1989/90 bei B. und K. Mögling im Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung). Genießen Sie in Ihrer freien Zeit unser Wellness-REICH DER SINNE mit orientalischer Dampfbad, Whirlpool „Sternengrotte“, Sauna, Sanarium, Erlebnisduschen, Traumbad und mediterranem Ruheraum.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lockere Kleidung und Socken sind mitzubringen. Zuschüsse von Krankenkassen sind möglich.

### 2 Tage Programm Buchungscode IZ14

#### LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Vital-Frühstück
- 2 x 3-Gang-Balance Menü am Abend
- 1 x leichter Mittagssnack
- Tee und Mineralwasser im Seminarraum
- Obstkorb • Leihbademantel
- freier Zugang zum Wellness-REICH DER SINNE (Angebote teils gegen Gebühr)

Massagen und Kosmetikanwendungen können gerne hinzugebucht werden.

#### PROGRAMMBESCHREIBUNG

- TAI CHI - Seminar  
(1 x ganztägig, 1 x vormittags insgesamt 8 Stunden in der Klein-Gruppe (6-10 Pers.))

#### PREISE

DZ pro Person **299 Euro**

1 Verlängerungsnacht mit Frühstück  
DZ p.P. 70,00 Euro / EZ p. P. 95,00 Euro

#### TERMINE

03.07.2009 – 05.07.2009  
13.11.2009 – 15.11.2009  
Anreise Freitags ab 14:00 Uhr,  
Abreise Sonntag Nachmittag

#### ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

**Lomi Lomi Nui - Hawaiianische Tempelmassage** (90 Minuten) Unter der Verwendung kostbaren Öls, begleitet von melodischer Musik ist das Ziel der Massage, Menschen zu helfen, negative Gedanken und Gefühle, besonders Ängste, aufzulösen und Optimismus und Vertrauen in die Zukunft zu stärken.  
**105,00 Euro**

#### ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

**Klangschalenmassage** (50 Minuten)  
Neuordnung für Körper, Geist und Seele. Das Spiel der Klangwellen erzeugt ein Gefühl der Befreiung und Gelöstheit. Die sphärischen Klänge versetzen den ganzen Körper in Ruhe und Harmonie. **75,00 Euro**

**Kräuterstempelmassage** (60 Minuten)  
„Pantai Luan“ mit Kräutern gefüllte Vliesstempel entfalten unter Bedampfung ihre Wirkstoffe. Das kostbare Öl und die besondere Massagetechnik aktivieren das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Entschlackung, Entgiftung und Regeneration werden angeregt. **95,00 Euro**

**Kleines Wellness - Paket**  
La Mer Gesichtsbehandlung 1,5 Std., Aromaölmassage 25 Min., Rosenblüten-Romantikbad **130,00 Euro**

**Großes Wellness - Paket**  
Hot Stones Massage 60 Min., La Mer Gesichtsbehandlung 1,5 Std., Aromaölmassage 25 Min., Cleopatra-Bad: Milch/Honig und mehr.  
**215,00 Euro**

**Zweisamkeit-Partnerprogramm** (150 Minuten)  
Seidenhandschuhe-Peeling, Entspannungsbad, Wohlfühlmassage u. Anleitung zur Partner-Massage durch qualifizierte Therapeutin. Inkl. alleiniger Nutzung der Spa-Suite La Luna **270 Euro** für 2 Personen

**Yoga** (120 Minuten) **98,00 Euro**

#### ZUBUCHBARE BAUSTEINE IN DER NAHEN UMGEBUNG

Exklusive Weinprobe, Nordic-Walking, Sanftes Ganzkörpertraining, Inline-Skating, Golfschnupperkurs, Fahrradtour auf dem Hunsrück