

Programm für von Krebs betroffene Frauen

## Mirigo® Aktiv-Tage 2024 in Quedlinburg, Harz

2. bis 3. März 2024

Nimm Dir diese Tage,  
um Dich wieder „aufzuladen“!

Es ist längst belegt. Die Heilungschancen werden nicht allein von der medizinischen Versorgung bestimmt. **Bewegung, Ernährung und unsere mentale Einstellung** sind ebenso von **essenzieller Bedeutung**. Und genau darauf zielen die Aktiv-Tage.

**2 Tage gemeinsam** aktiv sein, erleben und lernen, geben neue Kraft und Impulse.



### Die Aktiv-Tage-Leiterin:

Die 50-jährige Miriam Paurat ist Sportwissenschaftlerin, erfahrene Trainerin und auch vom Krebs betroffen. In Kooperation mit Kliniken bietet sie bereits in Deutschland spezialisierte Maßnahmen an.

### Die Unterbringung:

1 Übernachtung (inkl. Frühstück) in einem historischen Hotel (4\*).

Doppelzimmer zur Einzelbelegung

Du kannst auch sehr gern eine Begleitperson mitbringen, die nicht an den Aktivitäten teilnimmt oder Dir ein Zimmer mit einer weiteren Teilnehmerin teilen (s. Preise).

### Die Anreise:

Quedlinburg ist per PKW über die Nordharz-Autobahn A36 von Westen aus Richtung Braunschweig und aus Richtung Osten mit Anschluss an die A14 aus den Richtungen Magdeburg (Nord) und Halle/Leipzig (Süd) zu erreichen. Ebenso ist die Anreise mit dem Zug kein Problem. Vom Bahnhof Quedlinburg lässt sich das Hotel auch zu Fuß gut erreichen.

Die **Mirigo Aktiv-Tage** kannst Du im Mirigo-Shop buchen, oder per Mail über [info@mirigo.de](mailto:info@mirigo.de) anfragen.

Bitte beachte, dass wir zur Qualitätssicherung maximal 7 Teilnehmerinnen aufnehmen können, aber mindestens 3 Teilnehmerinnen verzeichnen müssen, um die Aktiv-Tage durchzuführen.

# Good Move

## Tag 1

### Anreise bis 14 Uhr

Nach dem Eintreffen der Teilnehmer lernen wir uns erst einmal so richtig kennen 😊. Wir wollen gern wissen, wo der Schuh drückt und die persönlichen, körperlichen Grenzen liegen.

Dazu gehört auch eine Bewegungseinheit, um den Körper einzustimmen und auch zu entspannen.

Danach gibt es ein wenig Zeit für die persönliche Wiederauffrischung.

## Noch Tag 1

Nun sind alle in der richtigen Verfassung für den Vortrag zum Thema „Vereinbarkeit von Krebs und Bewegung“.

Bei einem gemeinsamen Abendessen können wir anschließend das Thema gemeinsam weiter diskutieren.

Noch vor dem Schlafengehen machen wir eine geführte, nächtliche Begehung der mittelalterlichen Stadt.

Danach lässt es sich besonders gut träumen...

## Tag 2

Nach einem genussvollen Frühstück starten wir zu einer Wanderung und erkunden die wunderschöne Umgebung Quedlinburgs.

Natürlich machen wir unterwegs ausreichend Pausen und werden uns angemessen mit Speis und Trank stärken\*.

Nach der Wanderung und der persönlichen Wiederauffrischung folgt ein Vortrag zum Thema „Bedeutung von Vitalstoffen für den menschlichen Organismus“, dessen Inhalte wir beim folgenden Abendessen weiter vertiefen werden.

## Quedlinburg

### Die Welterbe-Stadt im Harz

Quedlinburg ist eine reizvolle, über 1000-jährige mittelalterliche Stadt. Am Nordrand des Harzes gelegen empfängt sie Besucher mit verwinkelten Gassen, uraltem Kopfsteinpflaster und weiträumigen Plätzen, die von Fachwerkhäusern umsäumt werden. Übertagt wird das Ganze vom massigen Sandsteinfelsen mit den Stiftsgebäuden und der romanischen St. Servatius-Kirche. Hier begann vor über 1.000 Jahren deutsche Geschichte.



**Zu wenig Zeit? Die Tage 1 und 2 können auch separat gebucht werden. Bitte sprechen/schreiben Sie uns an.**

### Mirigo® Aktiv-Tage inkl. Aktivitäten und 1 Übernachtung mit Frühstück\*

€ 295,-

Verlängerungsnacht (1 Person)

€ 105,-  
(Ü/Frühst.)

Abzug pro Person für den Fall, dass sich zwei Teilnehmer ein Doppelzimmer teilen.

€ 40,-

Verlängerungsnacht (2 Pers. im DZ)

€ 130,-  
(Ü/Frühst.)

Aufpreis (Übernachtung) für eine Begleitperson\*\* im gebuchten DZ

€ 25,-

\*sonstige Verpflegung ist nicht inkludiert  
\*\*ohne Teilnahme am Programm