

Reif für die Insel - Entspannung auf Norderney mit Qigong

Fühlen Sie sich reif für die Insel? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie: Tanken Sie Ruhe und Kraft auf der abwechslungsreichen Insel Norderney mit einem sanften Bewegungsangebot aus Qigong und Techniken aus dem Zen-Buddhismus wie die Gehmeditation und Bildbetrachtung. Bei einem Besuch in der Atelierschmiede Ipsen führt uns der Künstler selbst in sein urbanes Konzept der 5 Elemente ein.

Unser Quartier (einfache Ausstattung) liegt direkt am Nordstrand in der Lippestraße 12. Es verfügt über Zimmer mit Dusche und ist bequem mit der Buslinie 3 zu erreichen. Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in der Sporthalle statt. Im Haus gibt es eine Teeküche mit Kaffeemaschine, Wasserkocher und Kühlschrank.

Unterkunft und Verpflegung:

Die Übernachtungspauschale inkl. Vollverpflegung beträgt 55,00 € pro Nacht. Bei Buchung eines Einzelzimmers wird ein Zuschlag von 7,50 € pro Nacht fällig. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 01.04.2024 bei der VHS Meppen an. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie. Informationsmaterial kann angefordert werden.

Anmeldung und Information: Maria Sonnenburg - Tel. 05931 9373-45 / E-Mail: maria.sonnenburg@vhs-meppen.de

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, Handtücher und eine Gymnastikmatte.

Kurs-Nr.	95-001 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Marion Tina Hartung
	Freitag, 25.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Daten und Kosten	214,50 Euro inkl. Unterkunft und Vollpension für 2 Tage: 110,00 € Einzelzimmer-Zuschlag: 7,50 € pro Nacht exkl. Anreise
Veranstaltungsort	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12 ,
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2024	18:00 - 21:00 Uhr	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12
26.10.2024	08:00 - 21:00 Uhr	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12
27.10.2024	08:00 - 12:00 Uhr	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12