

**„Reif für die Insel –
Entspannung auf Norderney mit Qigong“
Freitag, 25.10.2024, bis Sonntag, 27.10.2024**



Programmablauf

Freitag, den 25.10.2024

18:00 Uhr	Abendessen - Seminarbeginn
19:00 bis 21:00 Uhr	Hausführung Atemübungen am Strand Vorstellungsrunde Einführung anhand der Organuhr Einstieg in das Modell der 5 Elemente in Theorie und Praxis Übungen mit dem Qigongstab Bewegungsablauf „Die Harmonie“ Klangmeditation



Samstag, den 26.10.2024

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 bis 11:30 Uhr	Atemübungen mit dem Qigongstab am Strand anschließend Gehmeditationen am Strand mit Ziel:

Atelierschmiede Künstler Ipsen
„Die Elemente“ (Eintritt 5,00 €)
 Alternativ Zeit zur freien Verfügung

12:00 Uhr

Mittagessen

16:00 bis 17:30 Uhr

Element Holz: der Bogenschütze
 mit Texten von Herrigel aus dem Zen
 im Buddhismus des Bogenschießens
Element Metall wie eine Wildgans fliegen
 Bewegungsablauf zur Quelle
 Klangmassage nach Peter Hess

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 bis 21:00 Uhr

Himmel und Erde verbinden – **Element Erde**
 Zum Himmel strecken und zur Erde neigen –
Element Wasser
 4-Phasen-Meditation



Sonntag, den 27.10.2024

08:00 Uhr

Frühstück/Zimmer räumen

09:00 bis 11:30 Uhr

Atemübungen am Strand
 14 Bewegungen aus dem **Duft-Qigong** zur Schulter- und
 Nackenlockerung
 Meditation der 4 Himmelsrichtungen
 Das Spiel des Kranichs **Element Feuer**
 Den Himmel berühren und zur eigenen Mitte zurückkommen
 Bewegungsablauf die Quelle und Wolkenhände
 Feedbackrunde

12:00 Uhr

Mittagessen – Seminarende



Es freut sich auf Sie

Marion Tina Hartung (Seminarleiterin)

Qualifikationen Marion Tina Hartung:

*Faszienyogalehrerin (BYV), Yogalehrerin (BYV),
Atemkursleiterin (BYVG), Mitglied im Arbeitskreis Hormonyoga
Bonn-Bad Godesberg, Klangmassage I + II - Peter Hess Institut,
Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-
Therapie e. V., Ayurvedische Mardhana Massage Ausbildung
(BYV), Yogatherapie (BYV)*

**Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise, viel Entspannung
und ein freudiges Miteinander.**

**Ihr Gesundheitsbereich der VHS Meppen
Fachbereichsleitung Nina Korte, Tel. 05931 9373-13
Programmorganisation Maria Sonnenburg, Tel. 05931 9373-45**