

## „Reif für Entspannung - Qigong auf dem Kossehof“

Freitag, 06.11.2026 und Samstag, 07.11.2025



### Programmablauf

#### Freitag, den 06.11.2026

- 18:00 Uhr Seminarbeginn  
Vorstellungsrunde
- 18:30 bis 21:00 Uhr Atemübungen mit dem Qigongstab  
Einführung in die 8 Brokate

#### Samstag, den 07.11.2026

- 10:00 bis 10:45 Uhr Vertiefung der 8 Brokate
- 10:45 bis 11:15 Uhr Kaffeepause
- 11:15 bis 12:45 Uhr Mandala Meditation  
speziell für den Schulter - und Nackenbereich
- 12:45 bis 13:45Uhr Mittagessen



- 13:45 bis 15:15 Uhr Vertiefung der 8 Brokate  
15:15 bis 15:45 Uhr Kaffeepause  
15:45 bis 17:15 Uhr Duft Qigong  
speziell für den Schulter - und  
Nackebereich  
17:15 bis 18:00 Uhr Feedback



**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 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**