

Reif für Entspannung - Qigong auf dem Kossehof



Freitag, 06.11.2026

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

Samstag, 07.11.2026

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

12:45 - 13:45 Uhr	Mittagessen
13:45 - 15:15 Uhr	Vertiefung der 8 Brokate
15:15 - 15:45 Uhr	Kaffeepause
15:45 - 17:15 Uhr	Duft-Qigong - speziell für den Schulter - und Nackenbereich
17:15 - 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 eine erholsame Zeit voller Entspannung
und vieler schöner Momente.**

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