

QiGong

Kurs und Urlaub auf Juist

10.05.2027 - 14.05.2027

(095001)

QiGong - ein Weg zur Stabilisierung der Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens

Viele Menschen haben in den vergangenen Jahren QiGong in den Kursangeboten der Katholischen Erwachsenenbildung als eine wohltuende und der Gesundheit förderliche Übungsreihe kennen gelernt. Die positive Auswirkung des QiGong lässt mit den Herausforderungen und dem Stress des Alltags anders umgehen.

Mit dem fünftägigen Kursangebot „QiGong auf Juist“ bietet die KEB die Möglichkeit der angenehmen Kombination von QiGong-Übungseinheiten im Wechsel mit zum Teil ausgedehnten Phasen der Entspannung in der reizvollen Umgebung der ostfriesischen Insel Juist.

Schwerpunkte:

- Das Erlernen einfacher, wirksamer Übungen, die die Kräfte von Yin und Yang im Körper in einen Ausgleich bringen.
- Übungen im Stehen aus dem sogenannten Pfahl-QiGong
- Übungen im Sitzen / Meditation, um in die eigene Mitte zu finden.
- Theorie, um die verschiedenen Lerninhalte besser zu verstehen und ein Verständnis für die andersartige Denkweise der klassischen chinesischen Medizin / Sichtweise zu bekommen.



Datum:

von Montag, **10.05.2027**, Abfahrt Sögel 7.15 Uhr
bis Freitag, **14.05.2027**, Ankunft Papenburg ca. 16.00 Uhr

Kurszeiten:

insgesamt 16 Unterrichtseinheiten:
Einheiten am Anreisetag nachmittags,
ansonsten vormittags im Dorfgemeinschaftshaus
„Alte Schule“

Bei entsprechendem Wetter finden einzelne Übungen draußen und/oder am Strand statt. Vor dem Frühstück finden ebenfalls Übungen statt.

Kursleitung:

Ulrike Haberkorn-Rolfes – QiGong-Lehrerin

Ort

Juist, Pax-Gästehaus, Dünenweg 5 in 26571 Juist
Übernachtung in Einzelzimmer mit Vollverpflegung

Gebühr

815,00 €

Inkl. Übernachtung mit Vollverpflegung
Bustransfer ab Sögel
Fähre und Gästebeitrag
Gepäcktransport (1 Koffer)

Mitzubringen/Voraussetzungen

Bequeme und warme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Fön (bei Bedarf)

Ausreichende körperliche Fitness für Qigong-Übungen und Beschaffenheit auf der Insel (autofreie Insel, keine Personenbeförderung zur Unterkunft)

Info und Ansprechperson

Sonja Büter 05952 1556



**Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.**