

Qigong – Himmelfahrt auf Spiekeroog

Do. 17. bis So. 20. Mai 2012

Ort:

*Haus am Meer,
Westend, Spiekeroog*

Infos zum Seminarhaus:

*www. diakonie-
freizeitzentrum-
spiekeroog.de*



Kosten:

Seminargebühr:
240,00 €

Unterkunft im DZ
ca. 230,00 € inkl.
Vollverpflegung
(Einzelzimmer bei
Zuschlag möglich)

Vermittelt wird das sogenannte Lungen-Qigong. Es stärkt Atemfunktion und Abwehrkräfte des Körpers und eignet sich ideal zum Üben in der frischen Luft der Nordseeinsel. Die Unterkunft liegt eingebettet in den Dünen. Hier kann man sich dem Müßiggang hingeben oder zu langen Strandspaziergängen starten.

Über die Anregung aller Yang-Meridiane stärkt das Lungen-Qigong unser Immunsystem, lässt uns die dunkle Jahreszeit endgültig vergessen und uns zuversichtlich der kommenden warmen Jahreszeit entgegenblicken.

Leitung: *Lüer Mehrrens*

Anmeldung bitte bis 20. April 2012

Information und Anmeldung:

*wudang-Zentrum/B.F.B. e.V., Grundstr. 3, 28203 Bremen, Tel.0421-702427, Fax 7928087
mail: mehr@wudang-bremen.de, www.wudang-bremen.de*

Zum Tagesablauf:

Vor dem Frühstück

Lockern, Bewegen, gut in den Tag kommen, kleine Meditationen, Üben am Strand bei gutem Wetter

Nach dem Frühstück bis zur Mittagszeit

Erlernen der Methode des Lungen-Qigong

Nachmittags

freie Zeit

1 Stunde vor dem Abendessen

Vertiefung der erlernten Übungen

Nach dem Abendessen

freie Zeit oder offenes Programm, z. B. Chinareise-Berichte, Videos, Spiele, Klönen, Relaxen