



Entspannungsreise Qi Gong und Yoga am Meer

02.03.2018 bis 04.03.2018

Gemeinsam entspannte Zeit verbringen, auftanken, den Alltag hinter sich lassen und in ein anderes Tempo finden.

Wir wohnen in der Jugendherberge auf der Insel Wangerooge. Die Insel hat einen wundervollen Charme. Sie ist autofrei und bietet uns einen freien Blick gen Horizont in alle Richtungen. Ein Seminarraum mit Blick in die Dünen bietet Platz für Bewegung. Es wird außer Qi Gong auch Yoga (Gasttrainerin: Nico Gerhold) angeboten. Ebenso werden wir kurze Frequenzen in Balance einfließen lassen. Das Kursangebot ist nicht verpflichtend. So entscheidet man einfach spontan, ob man lieber einen Strandspaziergang machen möchte oder mit uns üben mag.

Die Anreise ist selbst zu organisieren.

Bitte eigene Matten mitnehmen und für entsprechende Kleidung sorgen.

Der Strand liegt ein kleines Stück von der Jugendherberge entfernt. Ich empfehle ein Rad zu mieten. Die Insel ist wundervoll, um mit dem Rad zu fahren, da es keine Autos gibt. Da es am Weststrand Arbeiten gibt, damit der Strand erhalten bleibt, ist dieser zurzeit nicht begehbar. Allerdings bietet die Insel ringsherum sehr schöne Strände. Auch der Ort in Wangerooge bietet schöne Cafés, kleine Geschäfte, Restaurants und ein Hallenbad mit Saunabereich direkt an der Promenade.

Einzelzimmer mit Vollpension inklusive aller Kurse für 290,-- EUR.

Anmeldungen bis zum 05. Januar 2018 sind schriftlich zu tätigen.

Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.