

# Entspannungsreise Qi Gong und Yoga am Meer 2018

## Programm und Veranstaltungsplanung

### Freitag, 02.03.2018

17.00 Uhr	Begrüßung im Foyer der Jugendherberge Wangerooog
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Qi Gong für den Rücken
20.15 Uhr	Pause
20.30 Uhr	Yoga

### Samstag, 11.03.2018

7.30 Uhr	15 Minuten Qi Gong zum Wachwerden
7.30 – 9.00 Uhr	Frühstück
9.30 – 10.30 Uhr	Yoga
11.00 – 12.30 Uhr	Qi Gong
12.30 – 17.30 Uhr	Zeit für Strand und Wind und Wasser
17.45. – 18.15 Uhr	Balance
ab 18.30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Qi Gong und Yoga und Entspannung
anschließend	Ausklang mit Musik und Gemütlichkeit

### Sonntag, 04.03.2018

7.30 Uhr	15 Minuten Qi Gong zum Wachwerden
7.30 – 9.00 Uhr	Frühstück
9.30 – 10.00 Uhr	Zimmer müssen geräumt werden, Gepäck aufbewahren
10.00 – 11.00 Uhr	Lockere und entspannte Bewegung und stilles Qi Gong
11.30 – 12.00 Uhr	Feedback
ab 12.00 Uhr	Abreise ggf. noch Programm (ja nach Fahrplan)

