

## Bildungs- und Erholungswerk

# Qigong und Kreativität

auf Norderney im Haus Justitia

12. – 18. Mai 2024 (7 Tage)



11. – 18. September 2024 (8 Tage)

**Qigong:** Früh morgens treffen sie sich im Park. Ganz konzentriert und in sich gekehrt praktizieren die Chinesen ihre langsamen, fließenden Körperübungen. Von Sport zu sprechen, würde dem Qigong nicht annähernd gerecht werden. Denn die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen sind mehr als eine reine Leibesertüchtigung. Sie dienen vielmehr dazu, die Gesundheit zu pflegen, den Fluss der Lebensenergie (Qi) zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Qigong schult die Konzentration, fördert die Selbstwahrnehmung und führt so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben werden der Atem vertieft, die Haltung verbessert, Muskeln gut durchblutet, Gelenke sanft bewegt, Sehnen gedehnt und die Wirbelsäule aufgerichtet. Die Qigong-Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind in jedem Alter möglich. Diese Seminare richten sich sowohl an Anfänger als auch Teilnehmer, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Gemeinsam trifft man sich zum Qigong im kleinen Park neben dem Haus Justitia und am Strand, um drei der ältesten Qigong-Formen wie das Dantian Qigong, das Tai Yi Yuan Ming („Zum Ursprung des Lichts“) und die „Acht Brokate“ zu üben. Darüber hinaus werden das Drachen-Qigong Element Holz und eine in der Krebstherapie eingesetzte Gehmeditation angeboten.

Im **Kunst-Workshop** bietet Ihnen Frau Schneider-Alferink die Möglichkeit, Ihre kreative Ader zu entwickeln. Jede/r geht seinen ureigenen Weg in der bunten Welt – der Kunst des Lebens. In diesem Workshop arbeiten Sie mit Holz und Modelliermasse als Grundmaterial. In den letzten Jahren hat sich ein kleiner Fundus aus Materialien angesammelt. Aus diesem schöpfen Sie gerne und lassen Ihrer Kreativität einfach ihren Lauf. Ein altes mitgebrachtes T-Shirt oder eine kleine Schürze unterstützt das freie TUN.

Übernachtet wird im BEW-Haus Justitia, das zentral in der Stadt Norderney liegt. Von hier aus sind es nur wenige Minuten zur Promenade und zum Strand.

Ein Hinweis: Da das Qi dem Geist folgt, kann Qigong grundsätzlich auch im Sitzen und von Personen mit Beeinträchtigungen praktiziert werden. Die Übungen am Strand werden im Stehen durchgeführt und sind deshalb für Menschen mit schweren Gehbehinderungen nicht geeignet.



## Programmablauf

### So, 12. Mai / Mi, 11. Sep. 2024

Eigene Anreise zum

**BEW-Haus Justitia**

Moltkestr. 11

26548 Norderney

ab 17:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Begrüßung und kennen lernen in gemütlicher Runde. Besprechung des Seminarablaufs.

### Mo-Fr, 13.-17. Mai / Do – Di, 12.–17. Sep. 2024

ab 8:00 Uhr Frühstück

Vor- und Qigong und/oder Kreativ-Angebot nach  
Nachmittag Absprache.

ab 17:30 Uhr Abendessen

Am Abend Kreativ-Angebot nach Absprache

### Sa, 18. Mai / Mi, 18. Sep. 2024

ab 8:00 Uhr Frühstück

Individuelle Heimreise

- Änderungen vorbehalten -

## Seminar-Leitung

### Gabriele Pszarski-Rennies, Qigong-Lehrerin

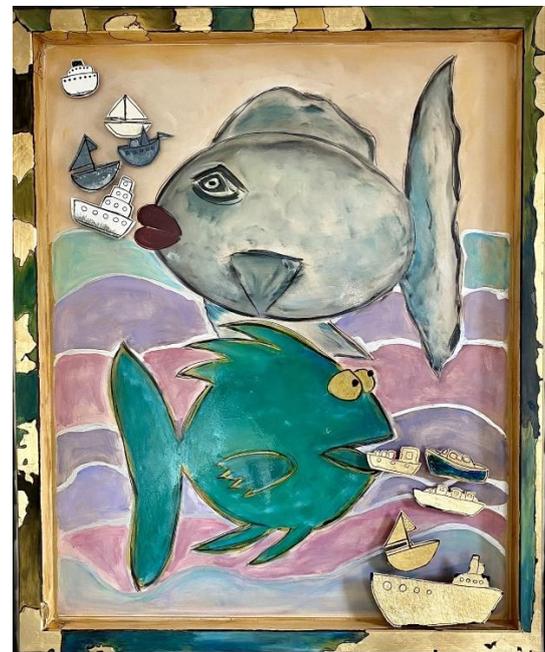


ist ausgebildete Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong-Gesellschaft sowie Heilpraktikerin (Psychotherapie) mit dem Schwerpunkt EFT (Klopfakupressur). Sie veranstaltet sowohl eigene, mehrtägige Qigong-Seminare als auch seit vielen Jahren gemeinsam mit ihrem Mann Sportreisen mit Qigong im Begleitprogramm.

### Britta Schneider-Alferink, freie Künstlerin

und Diplomsozialpädagogin gibt neben privaten sowie öffentlichen Auftragsarbeiten / Projekten und Ausstellungen im Atelier „Schüttorfer Auge“ Kinderworkshops

und Seminare für Erwachsene. Ihr Herzenswunsch ist es, Menschen ihre eigene Kreativität (wieder)-entdecken zu lassen durch Farbe/Bild, Wort und Form.



## Eingeschlossene Leistungen

- 6 bzw. 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Halbpension
- Tägl. Qigong-Übungen unter fachkundiger Anleitung lt. Programmbeschreibung
- Materialkosten und Anleitung für den kreativen Teil

## Nicht enthalten

- Gästebeitrag Norderney (4,90 € pro Erw./Nacht, vor Ort zu zahlen / Stand Jan. 2024)
- Getränke, persönliche Ausgaben

## Reiserücktritts-Versicherung

Zur Vermeidung eines Kostenrisikos empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktritts-Versicherung inkl. Reiseabbruch für 47 € im Mai /52 € im Sep. für 2 Personen im Doppel- bzw. 33 €/37 € pro Person im Einzelzimmer und im Doppel als Einzel (mit 20% Selbstbehalt, mind. 25 €; ohne Selbstbehalt gegen Aufpreis möglich/Tarifstand bei Drucklegung). Erkrankungen und Tod aufgrund von Covid-19 sind eingeschlossen. Die Versicherung muss spätestens 30 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen werden. Unkompliziert und schnell buchbar auf unserer Homepage [www.bew-hannover.de](http://www.bew-hannover.de) oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern und schließen auch Ihre Wunsch-Versicherung für Sie ab.

## Allgemeine Hinweise und Reiseveranstalter

**Für die Qigong-Übungen sind bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Kontakt zum Boden zu empfehlen.**

Für diese Reise gelten die Reisebedingungen des BEW. Mit der Bestätigung wird eine Anzahlung von 20 % des Reisepreises erbeten. Der Restbetrag wird zum 23.4. bzw. 23.08. 2024 fällig. Die Mindestteilnehmerzahl für dieses Seminar beträgt 10 Personen. Der Veranstalter ist gem. der genannten Bedingungen berechtigt, bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl die Reise bis zum 22.04. bzw. 22.08.2024 abzusagen. In einem solchen Fall erhalten Sie bereits geleistete Zahlungen unverzüglich zurück; ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

**Bildungs- und Erholungswerk r. V. (BEW)**

**Seilerstraße 13 / 30171 Hannover**

**Tel. 0511 – 81 03 18 und 81 03 11**

**E-Mail: [bew-hannover@t-online.de](mailto:bew-hannover@t-online.de)**

| <b>Seminargebühr pro Person im</b> | <b>12.-18. Mai</b> | <b>11.-18. Sep.</b> |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Doppelzimmer                       | 675 €              | 780 €               |
| Einzelzimmerzuschlag               | 55 €               | 65 €                |
| Zuschlag Doppel- als Einzelzimmer  | 125 €              | 145 €               |
| Zuschlag kl. EZ/WC/Etagendusche    | 35 €               | 40 €                |
| Mindestteilnehmerzahl              | 10 Personen        |                     |