

Bildungs- und Erholungswerk

Qigong und Kreativität



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 wird 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. Qigong und Tuina (Meridianmassage) sind zwei Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden in diesem Qigong-Seminar angeboten.

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Anfänger als auch Teilnehmer, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Sie treffen sich zum Qigong am Meer oder im Park. Ausgewählte Übungen aus dem Taiji-Qigong, eine Gehmeditation und eine Übung aus dem 5-Elemente-Qigong stehen im Mittelpunkt dieses Qigong-Seminars. Die kleinen, leicht erlernbaren und mit bildhaften Namen versehenen Taiji-Qigong-Übungen sind gut für Anfänger geeignet. Bei ungeeignetem Wetter ist geplant, alternativ Meridian-Massagen anzubieten.

Im **Kunst-Workshop** bietet Ihnen Frau Schneider-Alferink die Möglichkeit, Ihre kreative Ader zu entwickeln. Dafür werden keine künstlerischen Begabungen vorausgesetzt. Sie können unter Anleitung mit verschiedenen Materialien ein eigenes Werk gestalten.

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

Mi, 8. Juni 2022

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 der Aktivitäten von Donnerstag - Dienstag

Do – Di, 9. – 14. Juni 2022

ab 8:00 Uhr Frühstück

Vor- und Nachmittag Qigong und/oder Kreativ-Angebot nach Absprache ggf. in geteilten, kleineren, Corona-konformen Gruppen.

ab 17:30 Uhr Abendessen

Am Abend Kreativ-Angebot nach Absprache

Mi, 15. Juni 2022

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). Auch Tuina (Meridian-Massage) gehört zu ihrem Repertoire. 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.



Haus Justitia

Eingeschlossene Leistungen

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Warme Halbpension
- Tägl. Qigong-Übungen unter fachkundiger Anleitung lt. Programmbeschreibung (unter Berücksichtigung der zur Reisezeit gültigen Covid-19 Regelungen)
- Materialkosten und Anleitung für den kreativen Teil

Nicht enthalten

- Gästebeitrag Norderney (4 € pro Erw./Nacht, vor Ort zu zahlen / Stand Jan. 2022)
- Getränke, persönliche Ausgaben

Reiserücktritts-Versicherung

Zur Vermeidung eines Kostenrisikos empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktritts-Versicherung inkl. Reiseabbruch für 39 € für 2 Personen im Doppelzimmer bzw. 26 € pro Person im Einzel und DZ als EZ (mit 20% Selbstbehalt, mind. 25 €; ohne Selbstbehalt gegen Aufpreis möglich / Tarifstand bei Drucklegung). Aufpreis für eine Ergänzungsversicherung gegen eine Covid-19 Erkrankung sowie Quarantäne 13 € pro Person. Die Versicherung muss spätestens 30 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen werden. Unkompliziert und schnell buchbar auf unserer Homepage www.bew-hannover.de oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

Allgemeine Hinweise und Reiseveranstalter

Für die Qigong-Übungen sind bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Kontakt zum Boden zu empfehlen. Bei der Meridianmassage wird leichte Ganzkörper-Bekleidung getragen.

Für diese Reise gelten die Reisebedingungen des BEW. Mit der Bestätigung wird eine Anzahlung von 20 % des Reisepreises erbeten. Der Restbetrag wird zum 20. Mai 2022 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 19.05.2022 abzusagen. In einem solchen Fall erhalten Sie bereits geleistete Zahlungen unverzüglich zurück; ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

Selbstverständlich werden im Haus Justitia alle Richtlinien des Landes zur Covid-19 Pandemie eingehalten und ständig der aktuellen Situation angepasst.

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

Reisepreis pro Person im

Doppelzimmer	630,- €
Einzelzimmerzuschlag	49,- €
Zuschlag Doppel- als Einzelzimmer	112,- €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen