



# QI GONG auf Spiekeroog

*Eine Woche die Seele baumeln lassen....*

**vom 22. – 29. Oktober 2021 im Haus Barmen**

**Die QiGong-Gruppe beginnt am ersten Abend mit einem Kennenlernen. Danach findet die Gruppe jeweils vormittags vom 23.10. bis 28.10. im schönen Gruppenraum im Haus Barmen statt!**

**Kursbeschreibung:** QiGong ist eine uralte, aus China stammende Übungsweise zur Pflege der Lebensenergie, die positiv auf den ganzen Menschen wirkt. QiGong gehört zur traditionellen Chinesischen Medizin und zeigt durch besondere Bewegungs- und Atemübungen den Weg zu innerer Harmonie, Gelassenheit und Heilung.

Der Unterricht beinhaltet QiGong in Bewegung wie z.B. *die 6 Meridian-Dehn-Übungen* und im Stehen, *Fan Teng Gong-Reinigungsübungen* zur Krebsprävention, weiter Übungen in Bewegung wie z.B. *den Kranich, die fünf Räder*; sowie im Sitzen z.B. *Augenübung, Schildkrötenübung und die stille Meditation*.

## **Zum Wohnen**

Wir bekommen wieder Zimmer im Evangelischen Haus Barmen. Der gesamte Haus-Preis inklusive Gruppenraum und Organisation beträgt für 7 Nächte mit Vollpension (3 Mahlzeiten) im Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC pro Person 515.- Euro. Ein Doppelzimmer für 480.- Euro pro Person kann auch bei mir gebucht werden. Für die Kursanmeldung und eine Zimmerbestellung benötige ich ab sofort eine Anmeldung mit Telefon-Nummer per Mail oder als Eintrag in die Anmeldeliste.

## **Zur Anreise**

Wir reisen am Freitag den 22. Oktober am späten Vormittag bzw. am Mittag an. Es gibt von mir noch eine Nachricht dazu. Die Schiffszeiten vom Hafen „Neu-Harlingersiel“ zur Insel Spiekeroog können über das Internet unter [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de) eingesehen und gebucht werden. Mitfahr-Wünsche ab Bremen (Auto oder Bahn) können gern bei der Anmeldung mit angegeben werden. Zimmerbezug am Anreisetag ist ab 14 Uhr möglich.

Mit einem Roll-Koffer ist es einfach, vom Spiekerooger Hafen zum Evangelischen Haus Barmen zu gehen. Es ist das erste Haus am Ortseingang auf der rechten Seite. Die Kurverwaltung verlangt wie alle Inseln einen Kurbeitrag, der inzwischen zusammen mit dem Schiffsticket entrichtet wird.

**Die Kursgebühr** von 220.- Euro beinhaltet 22 Schul-Stunden.

Eine Anzahlung für das Haus Barmen von 200.- Euro unter Angabe: „Haus Barmen Anzahlung“ bitte ab Januar 2021 an mich überweisen. Der „Haus Barmen Restbetrag“ ist bis 3 Monate vor Kursbeginn nötig. Die Kursgebühr an mich kann auf Spiekeroog bezahlt werden.

Bankverbindung: Elisa-Margret Adam, Postbank Hamburg, IBAN: DE51 2001 0020 0434 5042 04

**Freizeit:** Die zweite Tageshälfte ist frei zur individuellen Gestaltung (Strand, Schwimmbad, Sauna, Cafe, Faulenzen, usw.), sowie für individuelle Verabredungen (z.B. Spielen am Abend) oder dem Besuch von Abendveranstaltungen (Kino, Lesungen, Musik u. A.).

Ich freue mich auf die Reise mit Dir.