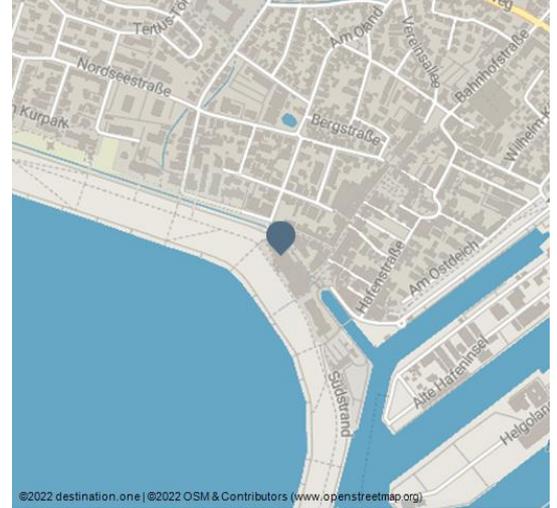




Harmony & Balance – Selfcare Day



Sungazing. Woman Sun Gazing and Meditating by the Lake in Lotus Position. - © microgen@gmail.com, Stevica Mrdja



Tagesretreat für die Seele und den Körper

Raus aus dem Alltag - schenke dir einen Tag nur für dich!

Nehme dir bewusst eine Auszeit von den täglichen Anforderungen und genieße in entspannter Atmosphäre den ersten **Selfcare Day** am Meer. Du kannst deine Seele baumeln lassen und gleichzeitig den Körper mit Übungen herausfordern. Feiere das Leben und genieße das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Nach den inspirierenden Workshops könnt ihr in Ruhe den Tag ausklingen lassen.

Die Einheiten eignen sich für Menschen aller Fitnesslevel und Vorkenntnisse. Es geht nicht darum, sich zu überfordern, sondern vielmehr darum, in den eigenen Körper hineinzuhorchen und ihm genau das Maß an Aufmerksamkeit und Bewegung zu schenken, die er benötigt. Diese sanften Techniken schaffen nicht nur physische Flexibilität, sondern auch mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit.

In den Pausen können Getränke und vegetarische/vegane Speisen erworben werden. (Wasser und Tee sind kostenlos)

Bitte bringt gemütliche Kleidung, Yogamatte, Decke oder Kissen mit.

Sichere dir jetzt das Ticket für das Tagesretreat im Ticketshop oder an der Theaterkasse im Watt`n Hus.

95 € mit gültiger Gäste- oder Einwohnerkarte

Ablauf:

9:00 Uhr Begrüßung, Atem- und Achtsamkeitsübungen

Veranstaltungsort:

Watt`n Hus - Freizeit- und Informationszentrum
Südstrand 11
25761 Büsum

☎ 04834 909114

🏠 <https://www.buesum.de/wattn-hus>

✉ info@buesum.de

Veranstalter:

Tourismus Marketing Service Büsum GmbH
Südstrand 11
25761 Büsum - 25761 Büsum

☎ 04834 - 909 0

🏠 www.buesum.de/

✉ info@buesum.de

Quelle: destination.one

ID: e_100783432

Zuletzt geändert am 10.04.2024, 09:34

9:30 Uhr QiGong mit Annett Wagner

Qi Gong Übungen sind ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Sie werden seit über 2000 Jahren praktiziert und weiter gegeben. Die sanft fließenden Bewegungen, Konzentration auf den Atem und Meditation machen es leicht, mit deiner Bewusstheit im Hier und Jetzt zu sein und zur inneren Ruhe zu kommen. An einem magischen Ort mit Blick auf das Meer, kannst du mit Qi Gong deine Lebensenergie harmonisieren, Energie und Lebensfreude wieder fließen lassen. In der täglichen Praxis der Übungen findest du zu emotionaler Ausgeglichenheit, wachsamem Geist und körperlichen Wohlbefinden zurück.

10:15 Uhr Yoga mit Heike Thiede

Mit Yoga achtsam durch den Tag

Sanfte Atemübungen, um bewusst in den Tag zu atmen und frische Energie zu tanken. Yoga-Asanas, angepasst an die morgendlichen Stunden, helfen dabei, die Steifheit aus dem Körper zu vertreiben und die Gelenke zu mobilisieren. Durch sanfte Dehnungen und aufmerksame Bewegungen weckst du deine Muskeln auf eine behagliche Weise auf. Die Meditation und Entspannung kann einen ruhigen Fokus schaffen, um den Geist zu klären und eine positive Einstellung für den Tag zu etablieren und eine innere Ruhe zu kultivieren.

Ein bewusster Start in den Tag, der dir ermöglicht, die positiven Energien des Tages zu nutzen und gestärkt Herausforderungen des Tages zu begegnen.

12:00 Uhr Vortrag von Ilka Nossek, Heilpraktikerin

Darm krank – alles krank

Der Darm ist nicht nur für die bekannten Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfungen, Krämpfe etc. zuständig, sondern ist sehr häufig auch beteiligt bei Migräne, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und vieles mehr

12:30 Uhr Pause

14:00 Uhr Pilates mit Martina von Buch

Beim Pilates sorgen fließende und weiche Bewegungsabläufe für ein geschmeidiges Bewegungsgefühl während des Trainings. Pilates eignet sich als Ausgleichsprogramm für sämtliche Sportarten. Durch regelmäßiges Pilatestraining ist es möglich, Verletzungen sowohl zu vermeiden, als auch zu regenerieren. Die Übungen werden sanft und konzentriert im Einklang mit dem Atemrhythmus ausgeführt.

14:45 Uhr Vortrag mit Gabriela Voß

Gelassener werden durch Achtsamkeit

Du hast das Gefühl zu wenig Zeit zu haben? In deinem Kopf kreisen die Gedanken? Du möchtest zur Ruhe kommen und entspannen? In diesem Vortrag erfährst

du was Achtsamkeit bedeutet und welchen Anteil die Gedanken an deiner Entspannung haben. Kleine praktische Übungen geben Ideen, wie du zukünftig gelassener bleiben kannst, auch wenn es wieder mal stürmisch wird.

15:30 Uhr Gong-Workshop mit Heike Thiede

Wenn der Gong auf Yoga trifft – Eine harmonische Fusion

Der Gong ist zweifelsohne ein faszinierendes Instrument. Er zählt zu jenen wenigen Klanginstrumenten, die uns zurück in die Mitte unseres Seins führen können. In diesem Workshop ermöglichen uns die Klänge wieder in Kontakt mit unserer Essenz und unserem wahren Selbst zu treten. Sie öffnen einen Raum, der uns in eine wundervolle Ruhe und ein tiefes Wohlbefinden führen kann. Durch vorbereitende Übungsreihen, bestehend aus Warm-up, Atemtechniken und Kriyas, wirst du auf die Gong-Entspannung vorbereitet. Dadurch kannst du in tiefe und entspannende Bewusstseinssebenen eintauchen. Diese 90 Minuten wirken intensiv und entfalten auch über den Workshop hinaus nachhaltige Entspannung und Wohltat. Lausche den faszinierenden Klängen des Gongs, während du einfach nur da bist. Du musst nichts tun – der Gong übernimmt ALLES!

17:15 Uhr Abschlussmeditation mit Musik von Louis L.

Louis L. ist ein Hamburger Percussionist und Musikproduzent. Seit 2014 bespielt er internationale Bühnen von klein bis groß und ist längst wohl etabliert in der Szene um das jüngste Schweizer Instrument: die Handpan. Sein Stil ist erfrischend und reicht von Interpretationen aus der Klassik über Pop-Cover bis hin zu fantasievollen Eigenkompositionen.

18:00 Uhr Programmende und Ausklang mit Louis L. bis 20:00 Uhr

Merkmale:

Eignung

Zielgruppe Erwachsene

Zahlungsmöglichkeiten

Kartenvorverkauf

Preisinformationen:

Sichere dir jetzt ein Ticket für das Tagesretreat im Ticketshop oder an der Theaterkasse im Watt`n Hus.

95 € mit gültiger Gäste- oder Einwohnerkarte

Termine:

Samstag, 01.06.2024, 09:00 - 18:00 Uhr

Link zum Kartenverkauf:

Link zum Kartenverkauf (<https://tickets.buesum.de/harmony-balance-self-care-day-tickets-74.html#!#tour101>)



heike-thiede-klang-web.jpg