25274001 Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten in Zeiten der Veränderung und Verunsicherung

Beginn	Sonntag, 07.11.2027, 18:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	1010,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Ursel van Overstraeten
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial, des Weiteren eine kleine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit. Für das Seminar wird eine sportive, bequeme Kleidung empfohlen. Alles über die Anreise unter https://www.wangerooge.de/anreise-auf-die-nordseeinsel Sie starten mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Am Montag beginnt der Bildungsurlaub um 10:00 Uhr. Ende wird am Freitag gegen 12:00 Uhr sein.
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

In einem immer hektischer werdenden Alltag ist es wichtig, seine Belastungsgrenzen zu kennen und zu beachten. Wenn das Berufsleben einem immer mehr abverlangt, familiäre oder gesundheitliche Belastungen uns das Leben schwer machen, können wir schon mal aus der Spur geraten. Was brauchen wir, um dann wieder in die Balance zu kommen, wie kann ich meine Ressourcen erkennen und schützen? Wie kann ich an meiner eigenen Haltung arbeiten, um mehr Lebensfreude zu empfinden?
In diesem Seminar gehen wir auf die Suche nach unserem inneren Kompass, der uns zeigt, was unser Körper, unser Geist und unsere Seele brauchen, um den Ausgleich zu schaffen. Mit Achtsamkeitsübungen, positiver Kommunikation und kleinen Bewegungseinheiten aus dem Qigong, die in jedem Alltag integriert werden können, sollen Impulse gesetzt werden für ein aktives und gesundes Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Hotel Hanken
08.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
09.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
10.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
11.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
12.11.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Hotel Hanken

zur Kursdetail-Seite