



Qi Gong + Nordic Walking

29.-31.10.2021
Nordsee Akademie
(Nordfriesland)

Qi Gong + Nordic Walking

Dieses Qi Gong + Nordic Walking-Wochenende bietet Anfänger:innen und Fortgeschrittenen den Rahmen, unterschiedliche Elemente aus dem Qi Gong in Kombination mit dem Walken in der Natur zu kombinieren.

Qi Gong – das sind sanfte und fließende Bewegungen sowie ein zur Ruhe kommen und entschleunigen. Die langsamen Abläufe bieten auch für die Muskulatur und den Knochenapparat einen wertvollen Anreiz, um sich selbst wahrzunehmen und Haltung und Aufrichtung zu verbessern. Die Atemtechniken, die auch im Qi Gong einen wichtigen Bestandteil darstellen, bieten außerdem gute Möglichkeiten, Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Die Einheiten Nordic Walking bieten eine gute Möglichkeit in die Natur zu kommen und dem Herz-Kreislauf-System Gutes zu tun. Dabei macht es für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen Sinn, immer wieder auf die Technik und den richtigen Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke zu achten, um den größten, positiven Nutzen für sich und die Gesundheit aus dieser Möglichkeit des Walkens zu ziehen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein

Aaron Jessen
 Akademieleitung

Daniela Lafrentz
 Seminarleitung

Programm

Freitag, 29.10.2021

- Anreise bis **15.00 Uhr**
- 15.00 Uhr **Kennenlernen bei Kaffee, Tee und Kuchen**
- 16.00 Uhr Kleine Technikeinheit zum Nordic Walking und Praxis
- 18.00 Uhr **Abendessen**
- 19.30 Uhr Einstieg in die sanften Bewegungen des Qi Gong

Samstag, 30.10.2021

- 07.00 Uhr Qi Gong am Morgen
- 08.30 Uhr **Frühstück**
- 10.00 Uhr Atmung im Qi Gong
- 12.30 Uhr **Mittagessen**
- Zeit für eine kleine Auszeit
- 15.00 Uhr **Kaffee, Tee und Kuchen**
- 16.00 Uhr Nordic Walking – Praxis-Einheit mit Theorie-Elementen
- 18.00 Uhr **Abendessen**
- 19.30 Uhr Qi Gong – sanft und fließend am Abend mit Bewegungsabläufen

Sonntag, 31.10.2021

- 07.00 Uhr Gleichgewicht + Stabilität im Qi Gong
- 08.30 Uhr **Frühstück**
- 10.00 Uhr Atmung im Qi Gong
- 11.00 Uhr Abschlussrunde
- 12.00 Uhr **Mittagessen**
- Abreise nach dem Mittagessen

Änderungen vorbehalten

Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum **15.10.2020** an.
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich Vollpension beträgt im

Einzelzimmer	245,00 €
Doppelzimmer p. P.	225,00 €

Mitbringen: Schreibunterlagen, warme Kleidung zum Überziehen und Wetter-kleidung/Schuhe für Nordic Walking. Falls vorhanden: Eigene Matte, Decke und Nordic-Walking-Stöcke. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Materialien und Stöcke durch uns benötigen.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden sich ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio. Gäste der Nordsee Akademie erhalten vergünstigten Eintritt. Nehmen Sie bitte entsprechende Bekleidung mit, um das Angebot zu nutzen.

Anreise Bahn und Bus: Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße. Verbindung online suchen und buchen: www.nah.sh

Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck.
Parkplätze am Haus vorhanden.

Nordsee Akademie

Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30

Online buchen? www.nordsee-akademie.de



NORDSEE AKADEMIE

Anmeldung

Qi Gong + Nordic Walking

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

29.-31.10.2021

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Fax

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
Internet: www.nordsee-akademie.de
E-Mail: info@nordsee-akademie.de



Referentin:

Daniela Lafrentz ist Trainerin für Qi Gong und Nordic Walking mit eigener Praxis auf Eiderstedt. Der Bereich der Entspannungstechniken bildet einen großen Schwerpunkt in ihrer täglichen Arbeit. Das Wissen um unterschiedliche Methoden reicht sie dabei gerne weiter.

www.yoga-promentalis.de