Reif für die Insel - Entspannung auf Norderney mit Qigong

Datum: Fr. 14.11.2025 bis So. 16.11.2025

Fühlen Sie sich reif für die Insel? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie: Tanken Sie Ruhe und Kraft auf der abwechslungsreichen Insel Norderney mit einem sanften Bewegungsangebot aus Qigong und Techniken aus dem Zen-Buddhismus wie die Gehmeditation und Bildbetrachtung. Bei einem Besuch in der Atelierschmiede Ipsen führt uns der Künstler selbst in sein urbanes Konzept der 5 Elemente ein.

Unterkunft:
Unser Quartier **"Haus Detmold"** (einfache Ausstattung) liegt direkt am Nordstrand in der Lippestraße 12. Es verfügt über Zimmer mit Dusche und ist bequem mit der Buslinie 3 zu erreichen. Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in der Sporthalle statt. Im Haus gibt es eine Teeküche mit Kaffeemaschine, Wasserkocher und Kühlschrank.

Kosten: 227,50 €
Einzelzimmer-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht
Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Eine Übernachtungspauschale inkl. Vollverpflegung ist in der Gebühr enthalten.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 01.04.2025 bei der VHS Meppen an.

Anmeldung und Information:
Maria Sonnenburg - Tel. 05931 9373-45 / E-Mail: maria.sonnenburg@vhs-meppen.de

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, Handtücher und eine Gymnastikmatte.

Kurs-Nr.	95-001 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Marion Tina Hartung
Daten und Kosten	Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr 227,50 Euro Einzelzimmer-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht exkl. Anreise
Veranstaltungsort	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12 ,
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12
15.11.2025	08:00 - 21:00 Uhr	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12
16.11.2025	08:00 - 12:00 Uhr	Haus Detmold, Norderney, Lippestraße 12