

15:30 Uhr Gong-Workshop mit
Heike Thiede – Wenn der Gong auf Yoga
trifft – Eine harmonische Fusion

Der Gong 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 Bewusstseinsebenen eintauchen. Diese 90 Minuten wirken intensiv und entfalten auch über den Workshop hinaus nachhaltige Entspannung und Wohltat.

17:15 Uhr Abschlussmeditation mit Musik

18:00 Uhr Programmende und Ausklang



TAGESRETREAT FÜR KÖRPER UND SEELE

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.

DAS MUSST DU NOCH WISSEN

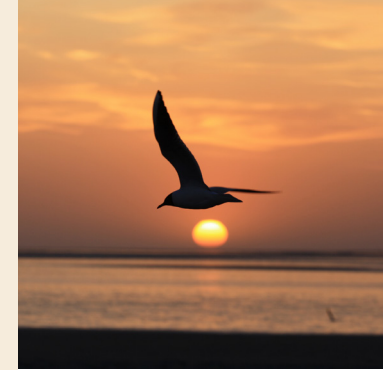
Bringe bitte **gemütliche Kleidung, Yogamatte** und **Decke** oder **Kissen** mit.

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

Bei weiteren Fragen wende dich gerne an:
veranstaltung@buesum.de.

Tickets erhältst du im Ticketshop unter
www.buesum.de/tickets oder an der
Theaterkasse im Watt'n Hus.

Tourismus Marketing Service Büsum GmbH
Südstrand 11, 25761 Büsum
Tel: 04834 909-103, www.buesum.de



Harmony & Balance SELF CARE DAY

1. Juni 2024
9 – 18 Uhr
Saal, Watt'n Hus



PROGRAMM

**9:00 Uhr Begrüßung,
Atem- und Achtsamkeitsübungen**

**9:30 Uhr Qi Gong mit Annett Wagner
Harmonisiere deine Lebensenergie
mit Qi Gong**

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, einem 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 vielem 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 Pilatustraining 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.

