

Inhalte der wunderbaren Weiberwochen mit Tina und Sabine

Termine 2024: 15.04. - 08.04. / 01.07.- 04.07. / 18.11.- 21.11. / 25.11.- 28.11

Der Kurs findet im Seminarraum mit direktem Zugang zum Meer statt.

Das Motto lautet: alles kann, nichts muss,

Zeitangaben sind grob angelegt, alles läuft stressfrei und entspannt ab. Für 31 Programmstunden inkl. Kreativmaterial Material, Tee, Wasser und ein Abendessen benötigen wir 499,00 Euro Energieausgleich.

(Anreise, Übernachtung und Kurtaxe exklusive)

Montag 7 Stunden Weiberzeit:

- 09:00- 10:00 Uhr Begrüßung, Kennenlernrunde, Programmablauf
10:00- 12:00 Uhr gemeinsamer Strandspaziergang nach dem Motto „Walk and Talk“, was ist gerade los im Leben, welche Krafttiere begegnen uns auf dem Weg? verbunden mit Übungen aus dem ZENbo Balance
12:00-14:00 Pause
14:00- 17:00 Uhr Kreative Zeit: Niki de St. Phalle und Frida Kahlo, zwei außergewöhnliche Künstlerinnen, die ihre Weiblichkeit und ihr Leben in Kunst ausgedrückt haben, du kannst das auch, entweder mit Ton oder mit Stift, Pinsel und Papier
17:00 - 18:00 Progressive Muskelentspannung zum Abend

Dienstag 8 Stunden Weiberzeit:

- 09:00- 10:00 Qi Gong (chinesische Heilgymnastik)
10:00- 12:00 Uhr Was hält mich gesund, Vortrag mit praktischen Übungen (drinnen und draußen)
12:00 - 14:00 Uhr Pause
14:00 -17:00 Uhr Achtsamkeitsspaziergang, vom Strand über das Wangerooger Wäldchen zur Wattseite
19:00 - 21:00 Uhr Trommeln auf afrikanischen Djembes, schamanische Reise

Mittwoch 7 Stunden Weiberzeit:

- 09:00 - 11:00 Uhr Spaß am Strand, abseits vom Hauptstrand lassen wir unsere kindlichen Anteile mal aus der Schublade, nicht denken, sondern lachen, schreien, Endorphine tanken
11:00 - 12:00 Uhr Fantasiereise
12:00 - 14:00 Uhr Pause
14:00 - 16:00 Uhr Peeling und/ oder Glücksfähnchen selbst herstellen
16:00 - 18:00 Uhr Nordic Walking mit Strandmandala malen

Donnerstag 9 Stunden Weiberzeit:

- 09:00 - 10:00 Uhr Qi Gong (chinesische Heilgymnastik)
10:00 - 12:00 Uhr Kneipen in der Nordsee, Herzkreislauftraining
12:00 - 14:00 Uhr Pause
15:00 - 21:00 Uhr Kreative Zeit, bemalen der Tonfiguren, evtl. weitere Glücksfähnchen herstellen, malen, dann geschmeidiger Übergang ins Grillen, Salaten, Wein, Bodypainting, Tanzen, zum Abschied eine dicke Umarmung