

Einflang von Körper, Geist & Seele

Tagesretreat am 22. November 2025

Yoga · Qigong · Klangmeditation am Emmasee im Bremer Bürgerpark

Im November sind die Tage kurz, es ist die dunkle Jahreszeit. Wir laden dich ein, an diesem besonderen Tag innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und Deinen Akku aufzuladen, bevor der Weihnachtsstress so richtig losgeht.

Komme mit Yoga, Qigong und Klangmeditation zurück in Deine Mitte - spüre Deine Stärke und Dein inneres Licht und lass es strahlen!

Yoga und Klangschalenreise mit Susanne

Am Vormittag erwartet dich eine **energetisierende Yogaeinheit**, die Bewegung, Atem und Achtsamkeit verbindet. Du aktivierst deinen Körper, bringst deine Energie in Fluss und spürst neue Lebendigkeit.

Am Nachmittag erwartet Dich eine **meditative, ruhige Yin-Yoga-Einheit**: Sanfte Dehnung, und bewusster Atem helfen Dir loszulassen und tief zu entspannen. Am Ende steht die **Klangmediation**: Feinen Schwingungen der Klangschalen begleiten in die tiefe Entspannung. Sie wirken harmonisierend auf Körper und Geist, beruhigen dein Nervensystem und öffnen einen Raum für Regeneration und innere Ruhe.

Qigong mit Sabine - Mit sanften Bewegungen Körper & Geist entspannen

Mit ruhigen, fließenden Bewegungen führt dich Qigong in deine Mitte zurück. Die Verbindung von Atem, Bewegung und Bewusstsein hilft dir, Spannungen zu lösen, dich zu zentrieren und deine innere Kraft zu aktivieren.

Was dich erwartet:

Ein Tag nur für Dich - jenseits von Alltagslärm und Verpflichtungen
Eine harmonische Mischung aus Bewegung, Achtsamkeit und Klang
Tiefe Entspannung, neue Energie und Raum für Innenschau
Tee, kleine Snacks, ein 3-Gang-Menü, Zeit für Stille oder Austausch

 **Datum:** 22. November 2025

 **Uhrzeit:** 9:30 - 16:30 Uhr

 **Ort:** Emma am See im Bremer Bürgerpark

 **Preis:** 115,- €

 **Du brauchst keine Vorkenntnisse** - nur bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen

 **Plätze sind begrenzt** - sichere [Dir Deinen Platz \(Anmeldung\)](#)

Das geplante Programm im Detail (Änderungen vorbehalten)

09:30 - 10:00 Uhr:	Ankommen und kennenlernen bei einer Tasse Kaffee oder Tee
10:00 - 11:00 Uhr:	Energetisierende Yogastunde mit Susanne - Spüre Deine Energie
11:00 - 11:15 Uhr:	Kaffeepause
11:15 - 12:30 Uhr	Qigong - Mit sanften Bewegungen Körper & Geist entspannen Teil 1 mit Sabine
12:30 - 14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00 - 15:15 Uhr	Qigong - Mit sanften Bewegungen Körper & Geist entspannen Teil 2 mit Sabine
15:15 - 15:30 Uhr:	Dessert & Kaffeepause
15:30 - 16:30 Uhr:	Yin Yoga und Klangmeditation mit Susanne - Lade Deinen Akku auf

Ende der Veranstaltung ca. 17:00 Uhr.

Die Mindestteilnehmer liegt bei 7, Max. Teilnehmerzahl: 10

*Beim Mittagessen ist ein Softgetränk enthalten. Das Dessert nehmen wir in der Kaffeepause ein.