

Winterliche Auszeit im Kunzehof

vom 18. - 22. November 2026



Leitung: Ruth Arens (Qigong- und Kampfkunstlehrerin)

*Geh ich zeitig in die Leere,
komm ich aus der Leere voll.
Wenn ich mit dem Nichts verkehre,
weiß ich wieder was ich soll.*

(Bertold Brecht in den Buckower Elegien)

Im Mittelpunkt dieser Auszeit stehen der 2. Teil der 18 Bewegungen (Shibashi 2) sowie Stilles Qigong. Morgens starten wir den Tag mit Liangong, Hunyuan Qigong und einer Geh-Meditation. Ergänzt werden die Qigong-Einheiten durch philosophische Hintergründe und Impulse inklusive Zeit für Austausch darüber.

Der Kunzehof ist ein Seminarhaus in der Nähe von Varel, nicht weit entfernt von der Nordsee. Mit liebevoller Verpflegung, toller Unterbringung und inmitten von viel Natur bietet dieses Seminarhaus die besten Voraussetzungen um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.

Beginn: Mittwoch, 18. November 15 Uhr

Ende: Sonntag, 22. November nach dem Mittagessen

Kosten/Seminargebühr:

TN-Gebühr: 275,- Euro

&

Unterbringung und Vollverpflegung¹:

Im Doppelzimmer: pro Person 440,- Euro

Im Einzelzimmer: pro Person 540,- Euro

Der Kurs wird voraussichtlich von den Krankenkassen nach § 20 als bezuschussungsfähig anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Ruth Arens, Tel. 040-4327 4311 - Mail: info@gelassendurchdentag.de

¹ Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abendessen