

## verwurzelt & beflügelt 26.-30. Juni 2024

### Energiespendende Sommertage an der Nordsee mit Claudia Roemmel + Birte Lüdemann



#### Aufgespannt zwischen Himmel und Erde

In diesem **Seminar** widmen wir uns dem natürlichen Zusammenspiel von Atem- und Bewegungsfluss, der Wahrnehmung von Erdung und Leichtigkeit, von Zentrierung und Ausgerichtetsein. Die innere und äussere Verbundenheit im ausbalancierten Körper lässt Geist und Seele ruhig werden, wir können vertrauen ins Getragen- und Eingebunden sein.



#### Ruhe und Lebendigkeit

**QiGong** bedeutet übersetzt in etwa "Pflege der Lebensenergie". Um den Energiefluss im Körper zu begünstigen, richten wir unsere Aufmerksamkeit im harmonischen Miteinander von Atem und Bewegung auf das sanfte Öffnen und Schliessen der Gelenke und auf das Weiten, Längen und Lösen spezifischer Körperräume. Wir verfeinern unsere Wahrnehmung, erkennen das Wechselspiel zwischen sammeln und verteilen, erfahren Ausrichtung und Verbindung. Das Zusammenspiel von Stabilität und Flexibilität wird als Geschmeidigkeit im Körper spürbar. Energie kann fließen und sich sortieren, Lebendigkeit darf sich entfalten.



#### Verweilen und Geniessen

Der **Bahrenhof** ist ein historischer Bauernhof aus dem Jahr 1720, der liebevoll saniert und renoviert worden ist. Der Hof liegt in Alleinlage am nordfriesischen Deich und erinnert an einen kleinen Park mit viel Liebe zur Natur. Er ist einfach, aber hat besonders viel Charme durch den alten Landhauslook. Die Seminarräume strahlen eine Atmosphäre der Ruhe aus. Die Umgebung lädt ein für ausgiebige Spaziergänge, eine Wattwanderung, Ruhepause im Garten mit Buch in der Hand oder auch einfach mal "nichts tun". Und: Er ist nur 10 Minuten von der Nordsee entfernt!



#### Ablauf des Seminars (Änderungen + Erweiterungen in Absprache mit der Gruppe)

Mittwoch, 26.6.

ab 17 Uhr Anreise, 18 Uhr gemeinsames Abendessen, danach Einstieg in die Qigongpraxis

Donnerstag/Freitag/Samstag

8 - 10 Uhr Morgenmeditation + Qigongpraxis, danach Brunch, freie Zeit (wandern, baden,...)

16 - 18 Uhr Qigongpraxis, anschliessend Abendessen, Abendprogramm nach Absprache

Sonntag, 30.6.

8 - 10 Uhr Morgenmeditation + Qigongpraxis, anschliessend Brunch, individuelle Abreise



Claudia Roemmel, St. Gallen-CH - [www.claudiaroemmel.ch](http://www.claudiaroemmel.ch)

Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin, Dipl. Atem- und Körpertherapeutin, Dipl. Fachfrau Spiraldynamik®, Medizinische Qigong-Trainerin

Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin seit 30 Jahren mit Körper- und Bewegungswahrnehmung. Ihre langjährige Erfahrung und Forschung im weiten Feld zwischen Bewegung und Atem fließt in ihren Qigong-Unterricht ein. Ihre Anleitungen basieren auf differenziert spiraldynamischem Körperverständnis und sind eingebettet in Begegnungsfreude und Kreativität.



Birte Lüdemann, Glücksburg - D - [www.psychotherapie-luedemann.de](http://www.psychotherapie-luedemann.de)

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Transpersonale Prozessarbeit, Körperorientierte Psychotherapie und Meditation, Systemische Beraterin  
Weiterbildungen in Traumatherapie, Integrativen Releasing, Hypnose, Körperarbeit und Meditation.

Birte leitet uns jeden Morgen in eine Meditation, über die wir uns mit unserem Körper verbinden, nach Innen lauschen und uns hineinführen lassen in unterschiedliche Erfahrungsräume des Seins - geerdet und lebendig pulsierend, still und verbunden.



### Seminarkosten (inkl 4 Übernachtungen und Essen)

Der Gesamtpreis des Seminars beträgt 540 Euro und beinhaltet Unterkunft, Morgenmeditation, **Qigongeinheiten (insgesamt 16 Std.)** sowie vegetarisches Essen und alkoholfreie Getränke.

Das **Essen** wird gemeinsam in der großen Küche zubereitet - nach jeder Qigongeinheit genießen wir einen ausgiebigen Brunch bzw. ein reichhaltiges Abendessen. Dazwischen ist für genügend Obst, Nüsse, Wasser und warmer Tee & Kaffee gesorgt.

Die **Zimmer** sind klein und fein und bieten Platz für 1 bis 2 Personen. Zwei Zimmer verfügen über eine eigene Dusche, für die anderen gibt es einen Gemeinschaftsduschraum. Auch eine Sauna kann bei Bedarf genutzt werden. Für Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit eigener Dusche wird ein Aufpreis von 50 Euro berechnet.

Der Hof bietet Raum für 10 Teilnehmende.



### Anforderungen und Gruppengröße

Für den Kurs sind **keine besonderen Vorkenntnisse** nötig. Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie stehen und werden in herzvoller Art und Weise durch offene Türen in neue Räume begleitet.

Die **maximal 10** Teilnehmenden werden gemäß ihrem Level individuell begleitet und unterstützt.



### Anreise - [www.seminarhaus-bahrenhof.de](http://www.seminarhaus-bahrenhof.de)

Das Seminarhaus Bahrenhof ist in 2.5 Stunden ab Hamburg (mit dem Auto über die A23/A7 oder mit dem Zug bis Niebüll) erreichbar.

Seminarhaus Bahrenhof, Tefkebüllerweg 1, 25899 Galmsbüllw



### Info + Anmeldung

Birte Lüdemann, Glücksburg - D , Tel +49 4631 441494, [bl@psychotherapie-gluecksburg.de](mailto:bl@psychotherapie-gluecksburg.de) oder

Claudia Roemmel, St. Gallen - CH , Tel +41 77 430 62 54, [c.roemmel@gmx.ch](mailto:c.roemmel@gmx.ch)