

# Stärkend, entspannend und wohltuend

## Chakra Yoga auf Wangerooge

### Die Energie wieder zum Fließen bringen

Das Chakra-Wochenende verbindet uns mit unseren Kräften auf dem Weg durch die inneren Energie-Zentren. Diese werden Chakras genannt und befinden sich in unserem Oberkörper entlang unserer Mittellinie vor der Wirbelsäule. Sind sie ausgeglichen, fließt Energie und wir fühlen uns wohl. Ist auch nur eines davon blockiert, fühlen wir uns unausgeglichen, unklar, verwirrt. Jedes Chakra steht für einen bestimmten Aspekt unseres Seins und ein bestimmtes Thema des Lebens. Wir wenden uns dem zu, was wir nicht sehen, wohl aber spüren können. Wir reisen durch alle Chakras, lernen, wo sie sich befinden und wie wir sie mit gezielten Asanas und Meditation zum Schwingen bringen können. Lass dich von der frischen Meeresluft umhüllen, komm zur Ruhe, einfach mal den Alltag sein lassen und sich selbst etwas Gutes tun. Geübt wird das Hatha Yoga (Rishikesh-Reihe) in Verbindung mit kleinen Workshops, Meditation und der yogischen Entspannung Yoga Nidra.

### Garuda Christian Koban

Wochenende 5. - 7. April 2024

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

330 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer 370 € | im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 11:30 Uhr | So ab Wangerooge 13:00 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25. März 2024

Kursnummer 24AH 22885

**NEU**



Bild: Wolfgang Meier, Ausstellung „Inselflimmern“

### Ausstellung „Inselflimmern“

Eindrücke von Wangerooge aus Perspektive der Teilnehmenden des Fotografiewerkshops Wangerooge 2022 sind zu den Öffnungszeiten im VHS-Haus am Glockenturm zu sehen

## Inselkurse

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen **12 Unterrichtseinheiten**. Die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozent\*innen abgestimmt.

Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen. Fahrplanänderungen bedingt durch Wind und Wetter können ab 18:00 Uhr des Vortages telefonisch erfragt werden.

Wangerooge / Harlesiel: 04464 9494-11

## Abmeldung

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornierungsgebühren an bis 90 Tage vor Anreise: 20 € pro Person  
ab 89 Tage vor Anreise: 50 € pro Person  
ab 60 Tage vor Anreise: 100 € pro Person  
ab 30 Tage vor Anreise: 100 % abzgl. Frühstück.

## Kontakt

### VHS Hatten+Wardenburg

Patenbergsweg 7 | 26203 Wardenburg

### Anmeldung und Information

Katja Ratje  
Telefon: 04407 71475-14  
E-Mail: ratje@vhs-ol.de

### Öffnungszeiten

Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr  
Mo, Do 15:00 - 17:30 Uhr



Foto- und Bilderverk



Bild: Stephan Hiltbrandt, Ausstellung „Inselflimmern“

Inselzeit

Jahresprogramm 2024



# Stärkend, entspannend und wohltuend

## Informationen zur Unterkunft auf Wangerooge

Unser Kooperationspartner ist das zentral gelegene Hotel Hanken & Seehotel beim Café Pudding. Seit 1904 sorgt die Familie Hanken für das Wohl der Gäste. Das 3-Sterne Hotel liegt unweit vom Hauptstrand, den Kureinrichtungen und dem Meerwasserschwimmbecken. Eine kleine, aber feine Sauna mit Ruheraum lädt zur Entspannung ein. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet wird im freundlich eingerichteten Frühstücksraum serviert. Die Unterbringung erfolgt im Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche / WC. [www.hotel-hanken.de](http://www.hotel-hanken.de).



Bild: Christina Kruse, Ausstellung „Inselfimmern“

## Entspannungsyoga auf Wangerooge

### Auszeit mit Meerblick

Sich die frische Meeresluft um die Nase wehen lassen und zur Ruhe kommen, mal entspannen, sich selbst etwas Gutes tun - das ermöglicht dieses abwechslungsreiche Yoga-Wochenende. Sie üben Yoga mit Blick aufs Meer oder bei gutem Wetter direkt am Strand. Neben den Praxisstunden haben Sie genügend Zeit die Insel zu erkunden. Es erwartet Sie eine schöne Auszeit mit Entspannungs- und Faszienyoga. Für Anfänger\*innen geeignet!

### Carolin Backhus

Wochenende 13. - 15. Sept. 2024  
Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel  
330 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer | 370 € im Einzelzimmer  
Fähre Fr ab Harlesiel 8:30 Uhr | So ab Wangerooge 9:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20. Aug. 2024  
Kursnummer 24BH 22887

## Laufen auf Wangerooge

### Laufend die Insel erleben!

Erleben Sie ein ganzes Wochenende auf der Insel zum Thema Laufen! Unterschiedliche Laufstrecken, bis zu 60 Minuten laufen im aeroben Bereich (GA1), gehören genauso zum Programm wie auch ausgiebiges Stretching und Beweglichkeitstraining zur Unterstützung unserer Gelenke. Technik-Training, das sogenannte Lauf-ABC, Faszienmobilisierung sowie ein Theorie-Teil runden das Wochenende ab.

### Katja Ratje

Wochenende 13. - 15. Sept. 2024  
Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel  
330 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer | 370 € im Einzelzimmer  
Fähre Fr ab Harlesiel 8:30 Uhr | So ab Wangerooge 9:30 Uhr  
Fährangaben ohne Gewähr.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25. Aug. 2024.  
Kursnummer 24BH 23551

## Entspannung auf Wangerooge

### Kleine Inselauszeit

Ihre persönliche Inselauszeit wartet auf Sie! Frische Nordseeluft und gezielte Entspannungseinheiten sorgen für Ruhe und Vitalisierung. Hierbei steht die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson im Vordergrund, sie wird durch Fantasiereisen und Qigong-Übungen ergänzt. Durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen kann tiefe Entspannung erlebt, die Konzentrationsfähigkeit gefördert, das Wohlbefinden gesteigert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Nehmen Sie ein Stück Entspannung mit, denn Sie werden die Übungen auch zu Hause anwenden können.

### Alicke Onnen-Lübben

Wochenende 18. - 20. Okt. 2024  
Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel  
330 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer | 370 € im Einzelzimmer  
Fähre Fr ab Harlesiel 10:30 Uhr | So ab Wangerooge 14:00 Uhr  
Fährangaben ohne Gewähr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27. Sept. 2024.  
Kursnummer 24BH 22990

## Fotografieworkshop auf Wangerooge

### Kreative Inselzeit

Wind, Wellen, Sand und Meer sind noch längst nicht alles, was der Inselworkshop zu bieten hat. Neben der Landschafts- und Naturfotografie, wie man sich ihr eben nur auf der Insel widmen kann, stehen noch weitere Punkte auf dem Programm: Die Blaue Stunde am Abend und später dann Lichtmalerei am Strand. Eine Einführung in die Portraitfotografie mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand runden das Wochenende ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre ab. Konzipiert für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

### Arno Kollmann

Wochenende 8. - 10. Nov. 2024  
Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel  
330 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer | 370 € im Einzelzimmer  
Fähre Fr ab Harlesiel 13:30 Uhr | So ab Wangerooge 14:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23. Okt. 2024  
Kursnummer 24BH 41720

## Spiele erfinden auf Wangerooge

### Kreativität entdecken

Profitieren Sie von der positiven Kreativität der schönen Insel Wangerooge, um ein Brett- oder Kartenspiel zu erfinden - vielleicht sogar einen Bestseller?! Spielen fasziniert - gestern wie heute. Das beweist der Zuwachs im Spielmarkt. Auf dem Weg zur Veröffentlichung gibt es viel zu bedenken. Wie die Verlagspolitik der Spieleverlage funktioniert und sich aus der Idee ein Spiel entwickelt, erfahren Sie in diesem Wochenendworkshop. Gemeinsam Spiele zu spielen kommt dabei nicht zu kurz.

### Helmut Punke

Wochenende 15. - 17. Nov. 2024  
Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel  
330 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer | 370 € im Einzelzimmer  
Fähre Fr ab Harlesiel 9:30 Uhr | So ab Wangerooge 13:30 Uhr  
Fährangaben ohne Gewähr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25. Okt. 2024  
Kursnummer 24BH 41972

NEU