



## Unterrichtsstunden

Das Seminar umfasst insgesamt 12 Unterrichtsstunden. Die Unterrichtszeiten erfolgen nach Absprache mit der Dozentin am Freitagabend nach dem Abendessen, am Samstagvormittag und Samstagabend sowie am Sonntag. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung.

## Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und warme Socken mit. Matten und Decken sind vorhanden.

## Anmelde- und Stornofrist

### Schriftliche An-/ Abmeldung bis zum **23.06.2023**

Bei späteren Absagen unabhängig vom Grund oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## Dozentin

**Silke van Dyken**

Physiotherapeutin

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Kursnummer: 231-4084139

## Kontakt

Volkshochschule  
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.  
Haneburgallee 8  
26789 Leer

Sabine Kasimir (Fachbereichsleiterin)  
Tel.: 0491 92992-28  
kasimir@vhs-leer.de

Birgit Janssen (Verwaltung)  
Tel. 0491 92992-22  
janssen@vhs-leer.de

[www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)



# Nia®- getanzte Lebensfreude auf Borkum

## Wochenendseminar

**Fr., 3.11. - So., 5.11. 2023**

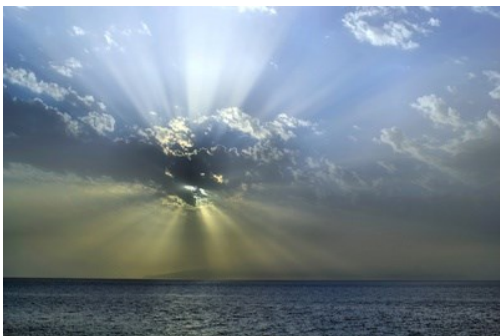


## Nia® - getanzte Lebensfreude auf Borkum

### Wochenendseminar Tanz und Meditation

Sie erwartet an diesem Wochenende die Bewegungsvielfalt von Nia® Tanz und die beruhigende Wirkung von geführter Meditation.

Die Bewegungen in Nia® finden ihren Ursprung in Elementen aus Tanz, Kampfsport und heilenden Bewegungsformen. Meditation führt uns in die Stille, lädt dazu ein innezuhalten, ganz wach und präsent im gegenwärtigen Moment zu sein. Das, was sich während der Meditation in unserem Inneren zeigt, darf im Tanz seinen Ausdruck finden. Erleben Sie Momente voller Lebensfreude, die Körper, Geist und Seele nachhaltig berühren und tanken Sie viel frische Energie für die anstehende dunkle Jahreszeit. Nebenbei wird Zeit zur Verfügung stehen, um sich zurückzuziehen oder die wunderbare Hochseeinsel Borkum zu erkunden. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um an diesem Seminarwochenende teilzunehmen.



Andreas Hermsdorf / pixelio.de

### An- und Abreise, Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag, 3.11.2023, um ca. 19.45 Uhr mit dem Abendessen nach Ankunft der Fähre ab 16.45 Uhr ab Emden\*. Ab 16.00 Uhr besteht die Möglichkeit, das Zimmer zu beziehen.

Bitte planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie zum Seminarbeginn im Tagungshaus sind. Das Seminar endet am Sonntag, 5.11.2023, gegen 16.00 Uhr. Abfahrt der Fähre um 16.30 Uhr ab Borkum\*. Die Zimmer stehen am Sonntag bis 9.00 Uhr zur Verfügung.

**\*Die Abfahrtszeiten der Fähre sind ohne Gewähr. Bitte prüfen Sie die aktuellen Fährzeiten vor Abfahrt. Informationen zu den Fährzeiten finden Sie unter [www.ag-ems.de](http://www.ag-ems.de).**

Die An- und Abreise zum Tagungshaus erfolgt in Eigenregie. Die Kosten für die An- und Abreise sind **nicht** im Seminarpreis enthalten.

### Tagungsort

Das Seminar findet statt in der Ev. Familienferienstätte Haus „Alter Leuchtturm“, Wilhelm-Bakker-Str. 4, 26757 Borkum.

[www.alter-leuchtturm-borkum.de](http://www.alter-leuchtturm-borkum.de)

### Unterkunft / Verpflegung

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Bad. Die Vollpension besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen (ohne Getränke).

### Kosten

251,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Anreise und Kurbeitrag.

### Kurbeitrag

Für den Aufenthalt auf Borkum müssen alle Gäste Kurbeitrag zahlen. Die Gebühr begleichen die Teilnehmer\*innen selber vor Ort. Der Betrag ist **nicht** im Seminarpreis enthalten. Die aktuellen Gebühren finden Sie auf [www.borkum.de](http://www.borkum.de)



Haus Alter Leuchtturm Borkum