Life Balance Days_1

05.06. bis 07.06.2023

BORKUM

FREIHEIT ATMEN

Life Balance Days_1

Experten: Weiyi Tilgner-Chang
Julia Meyer
Violeta Tucci
Jürgen Schmitz

Termin: 05.06. bis 07.06.2023

Teilnehmerzahl: max. 30 Pers. / min. 15 Pers.

Inhalt: tägliche Kurse am Vor- und Nachmittag

Alter: ab 12 Jahre

Kosten:

- 185,- Euro (Gesamtkurs, 3 Tage, 18 Kurse)
- 40,- Euro (1/2 Tag, 2 bis 3 Kurse, wahlweise am Vor- oder Nachmittag)
- 18,– Euro (Meditation unter den Sternen, Mittwoch von 21:00 bis 22:00 Uhr)

Leistungsniveau: alle Leistungsklassen

Sonstiges: Equipment (TOGU, Blackroll, Gymnastikmatten) wird gestellt.

Programmänderungen vorbehalten.

Anmeldung zu den Life Balance Days_1:

Die Anmeldung zu den Life Balance Days_1 auf Borkum ist über die Reservierungsplattform Reservix möglich.

https://borkum.reservix.de/p/reservix/group/380361

Die Eventgebühr von 185,- Euro pro Person (Gesamtkurs, 3 Tage) bzw. 40,- Euro pro Person (1/2 Tag) bezieht sich nur auf die Teilnahme an den Life Balance Days_1.

Der Kurs „Meditation unter den Sternen“ mit Weiyi Tilgner-Chang (Mittwoch 21:00 bis 22:00 / 18,- Euro) ist separat buchbar.

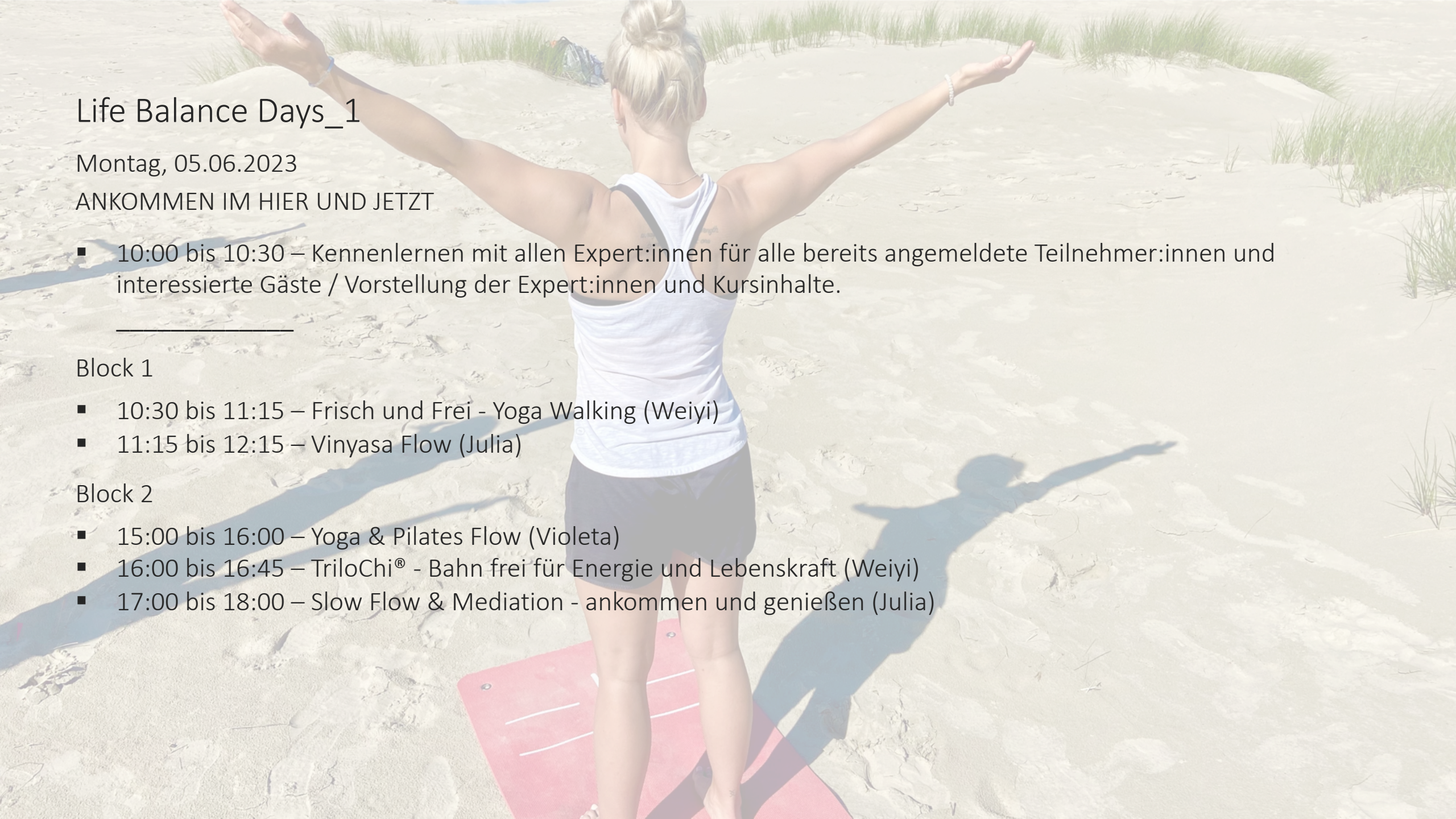
https://borkum.reservix.de/p/reservix/event/2027398

Weitere Informationen:
https://www.experts-mice.com/top-events/life-balance-days-1-2023

Treffpunkt:
Am Sportstand oder vor der Kulturinsel (Wetterabhängig).

Kulturinsel Borkum
Goethestraße 25
26757 Borkum
Telefon: +49 4922 933-710
Mail: events@borkum.de

EXPERTS-MICE GmbH
Merianweg 10
30655 Hannover
Mobil: +49 170 2891959
Mail: info@experts-mice.com



Life Balance Days_1

Montag, 05.06.2023

ANKOMMEN IM HIER UND JETZT

- 10:00 bis 10:30 – Kennenlernen mit allen Expert:innen für alle bereits angemeldete Teilnehmer:innen und interessierte Gäste / Vorstellung der Expert:innen und Kursinhalte.

  _____

Block 1

- 10:30 bis 11:15 – Frisch und Frei - Yoga Walking (Weiyi)
- 11:15 bis 12:15 – Vinyasa Flow (Julia)

Block 2

- 15:00 bis 16:00 – Yoga & Pilates Flow (Violeta)
- 16:00 bis 16:45 – TriloChi® - Bahn frei für Energie und Lebenskraft (Weiyi)
- 17:00 bis 18:00 – Slow Flow & Mediation - ankommen und genießen (Julia)

Life Balance Days_1

Dienstag, 06.06.2023

ENERGIEVOLL WOHLFÜHLEN

Block_3

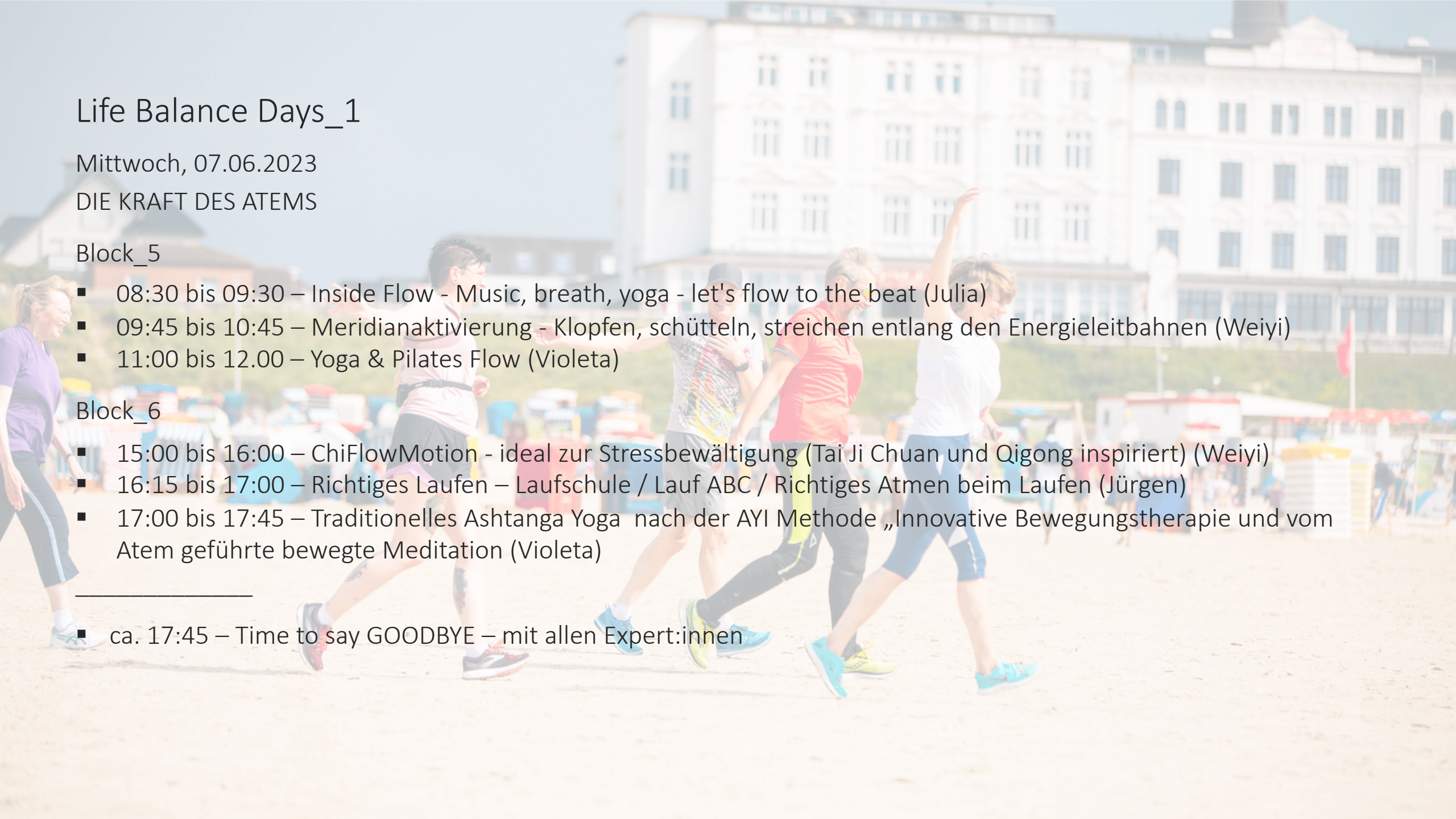
- 08:30 bis 09:30 – Yoga Sonnengruß & Pranayama Meditation (Violeta)
- 09:45 bis 10:45 – Armbalances & Inversions - let's explore crow pose & co (Julia)
- 11:00 bis 12.00 – TriloChi® - Entspannt, locker und beschwingt in den Tag (Weiyi)

Block_4

- 15:00 bis 16:00 – Traditionelles Ashtanga Yoga nach der AYI Methode „Innovative Bewegungstherapie und vom Atem geführte bewegte Meditation (Violeta)
- 16:15 bis 17:15 – Koordinations-, Stabilisations- und Balancetraining (Jürgen)
- 17:30 bis 18:30 – Flow, Stretch & Relax (Julia)

_____

- 21:00 bis 22:00 – Qigong - Meditation unterm Sternenhimmel (Weiyi)



Life Balance Days_1

Mittwoch, 07.06.2023

DIE KRAFT DES ATEMS

Block_5

- 08:30 bis 09:30 – Inside Flow - Music, breath, yoga - let's flow to the beat (Julia)
- 09:45 bis 10:45 – Meridianaktivierung - Klopfen, schütteln, streichen entlang den Energieleitbahnen (Weiyi)
- 11:00 bis 12.00 – Yoga & Pilates Flow (Violeta)

Block_6

- 15:00 bis 16:00 – ChiFlowMotion - ideal zur Stressbewältigung (Tai Ji Chuan und Qigong inspiriert) (Weiyi)
- 16:15 bis 17:00 – Richtiges Laufen – Laufschule / Lauf ABC / Richtiges Atmen beim Laufen (Jürgen)
- 17:00 bis 17:45 – Traditionelles Ashtanga Yoga nach der AYI Methode „Innovative Bewegungstherapie und vom Atem geführte bewegte Meditation (Violeta)

_____

- ca. 17:45 – Time to say GOODBYE – mit allen Expert:innen

Jürgen Schmitz

Vita:

- Geschäftsführer der EXPERTS MICE GmbH
- ehemaliger Director Sport, Events & Cooperation bei der Robinson Club GmbH
- Staatlich geprüfter Sportlehrer

Jürgen Schmitz liebt und lebt den Sport und hat in München Sport studiert.

Direkt nach seinem Studium hat er im ROBINSON Club Apulia (Italien) als Sportanimateur angeheuert, blieb drei Jahre und wechselte dann ins Headoffice von ROBINSON, wo er den weltweiten Sport- und Eventbereich sowie alle Kooperations-aktivitäten aufbaute und drei Jahrzehnte steuerte.

Am 01.01.2018 gründete er die EXPERTS-MICE GmbH - eine Plattform für Spitzensportler und Experten.

Jürgen Schmitz ist zusammen mit der Nordseeheilbad Borkum GmbH der Initiator der Life Balance Days.

EXPERTS MICE

Weiyi Tilgner-Chang

- Diplomierte TriloChi® Kursleiterin
- Referentin und Ausbilderin für TriloChi®
- Dan Dao Qigong und Hui-Chun-Gong Kursleiterin
- ChiYoga® Teacher

Als Quereinsteigerin entdeckte Weiyi die Bewegungsmethode TriloChi® und absolvierte die Ausbildung 2008 bei Body Mind Spirit (Schweiz).

Gleichzeitig faszinierte Weiyi den an der Traditionellen Chinesischen Medizin orientierte ChiYoga®, den sie ebenfalls bei Body Mind Spirit abschließen konnte.

Neugierig und inspiriert machte sich Weiyi auf eine ganzheitliche Bildungs- und Bewegungsreise. Sie entwickelte eine Hingabe für Qigong und begegnete 2012 ihrer daoistischen Meisterin, die sie in die Lehren des Hui-Chun-Gong (Rückkehr des Frühlings) ausbildete.

Es folgten weitere fachspezifische Aus- und Weiterbildungen, z.B. Yoga Philosophie bei Anna Trökes, Aerial Yoga, die ihr Wissen vertiefen und ihre Kursinhalte bereichern.

Glücksmomente für Körper, Geist und Seele

In energiereicher und entspannter Urlaubsatmosphäre lernst du eine Vielzahl an intelligenten Methoden für Körper, Geist und Seele kennen.

Dieses Event setzt am Puls der Zeit an und schafft ein neues Verständnis für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit.

Aufeinander abgestimmte Bewegung und Entspannung, vernetztes Denken, die Besinnung auf das, was ein erfülltes Leben und umfassende Gesundheit bedeuten, wurden lange Zeit vergessen oder zu wenig bedacht.

Doch der allgegenwärtige Bewusstseinswandel bietet neue Möglichkeiten, sich durch Rückzug und Neuordnung auf allen Ebenen des Seins zu erfahren.

EXPERTS MICE

Violeta Tucci

- Intensive Yoga Instructor
- Inside Flow Instructor
- AYI Asthanga Inspired Yoga Instructor
- Yin Yoga Instructor
- Group Fitness Instructor

Es fasziniert mich, wie durch die Verbindung des Atems mit der Bewegung und trotz körperlicher Anstrengung eine angenehme Ruhe im Geist entstehen kann.

Es macht mich glücklich zu sehen, wie die Teilnehmer:innen Ihren Weg zum Sport finden und sich weiterentwickeln. Das ist es, was für mich das Unterrichten so wertvoll macht.

Julia Meyer

- Advanced Vinyasa Flow Yoga Teacher
- Inside Flow Senior Teacher
- Reiki Master
- Yin Yogalehrerin
- Dipl. Bühnentänzerin und Tanzpädagogin
- Ernährungsberaterin
- Personal Trainerin
- Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Als vielseitig ausgebildete Yoga Lehrerin, Personal Trainerin und ehemalige Profi-Tänzerin unterstütze ich Menschen dabei, in ihren ganz persönlichen (Lebens-) Flow einzutauchen und auf allen Ebenen zu "wachsen" und sich weiterzuentwickeln.

Dabei spielen nicht nur der Körper, sondern auch der Geist und die Seele eine große Rolle. Denn ich glaube daran, dass jeder Mensch eine bewusste Verbindung zu seinem puren, reinen Sein aufbauen und zum Ausdruck bringen kann.

https://www.flow-and-grow.com/aboutjulia

Professionelles Equipment

Das Familien-Unternehmen TOGU GmbH wurde 1956 in Prien am Chiemsee gegründet und ist zu einer weltweit bekannten Marke im Bereich Gesundheit, Fitness und Sport gewachsen.

TOGU steht für höchste Qualität, Verlässlichkeit und Sicherheit. Dies wird vor allem durch den einzigen Produktionsstandort in Prien am Chiemsee (Deutschland) gewährleistet.

Gleichzeitig produziert TOGU ressourcenschonend und nach den höchsten Umweltstandards.

Professionelles Equipment

BLACKROLL® ist ein junges, innovatives Unternehmen, das in Zusammenarbeit mit Sportlern, Wissenschaftlern, Ärzten und Therapeuten daran arbeitet, gesundheitsfördernde Produkte zu entwickeln, mit denen jeder die Elastizität von Muskeln und Faszien steigern und das Wohlbefinden verbessern kann.

Mit geringem Aufwand kann so jeder selbst einen aktiven Beitrag zu größerer Fitness, höherer Leistungsfähigkeit und der eigenen Gesundheit leisten.

BLACKROLL® ist ein idealer Partner bei vielen EXPERTS Programmen.

BLACKROLL®

EXPERTS MICE

Kontaktdaten:

Jürgen Schmitz:
Mobil: +49 170 2891959
Mail: juergen-schmitz@experts-mice.com

www.experts-mice.com