

LIFE BALANCE WEEK

05.-09. JULI 2021

Glücksmomente für Körper, Geist und Seele

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom hektischen Alltag.

Mit den Füßen im Sand der Borkumer Dünen und der Hochseeluft in der Nase lernen Sie eine Vielzahl an Methoden für Körper, Geist und Seele kennen.

Die Life Balance Week hilft Ihnen ein neues Verständnis für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit zu schaffen.

Erfahrene und intuitive Bewegungs- und Kommunikationslehrer*innen führen Sie professionell und behutsam durch Yoga in den Dünen oder Waldbaden in der „Greunen Stee“, immer begleitet durch das Hochseeklima und dem Leitspruch „Freiheit atmen“.

Während der Life Balance Week auf Borkum kommen Sie sich und dem Geheimnis von ganzheitlichem Wohlbefinden ein Stück näher.

Inhalte:

Body & Mind, Yoga, Meditation, Waldbaden, Balance-, Stabilisations- und Koordinationstraining, TriloChi®, Lauschule

ERÖFFNUNG:
05.07. • 09:30 Uhr
auf dem Sportstrand
am Hauptstrand
direkt an den
Dünen

Die Experten:

WEIYI TILGNER-CHANG

- dipl. TriloChi® Lehrerin und zertifizierte ChiYoga® Lehrerin
- DDQT. zert. Qigong Kursleiterin Dan Dao
- Presenterin, Dozentin und Ausbilderin für die Marke TriloChi®



KATRIN DITTRICH

- zertifizierte Kursleiterin TriloChi® auf dem Weg zum TriloChi® Diplom
- zertifizierte Kurs-/ Seminarleiterin Shinrin Yoku.life



JÜRGEN SCHMITZ

- Stabilisations-, Koordinations- und Balance Training, Lauschule
- Staatlich gepr. Sportlehrer



Teilnehmeralter/-zahl:

ab 18 Jahre/ max. 15 Pers.

Preis:

299,00 € pro Person

Bitte Sportbekleidung (wetterfest) & Lauschuhe mitbringen. Gymnastikmatten & Yogablöcke werden gestellt.



BORKUM

FREIHEIT ATMEN

LIFE BALANCE WEEK

05.-09. JULI 2021



**NEUGIERIG?!
FÜR EINSTEIGER
UND AKTIVE.**

Anmeldung und Informationen unter
www.borkum.de/veranstaltung/life-balance-week-borkum

Glücksmomente für Körper, Geist und Seele

SportStrand

05.-18. JULI 2021

SportStrand – DAS Bewegungsangebot direkt am Strand

Der SportStrand schafft einen zentralen Anlaufpunkt für Bewegung am Strand – Jede*r kann Mitmachen! Für Jede*n ist was dabei!



Auspowern! – Spaß haben! – Gleichgesinnte treffen!

Das Programm besteht aus verschiedenen Fitness- und Gesundheitskursen und wird von professionell ausgebildeten Trainern geleitet.

Von Yoga bis Funktionstraining, von Walking bis Strandgymnastik – hier kommen Alle auf ihre Kosten. **Und das Beste: Diese Kurse sind alle kostenfrei!**



Also raus aus dem Strandzelt und ab an den SportStrand – dann schmeckt das kühle Getränk in der angrenzenden Chill-Out Area doch gleich viel besser.



SportStrand

Programm

Sportangebot

Beach Yoga, Strandgymnastik, Functional Fitness, Mobilisation, Ü50 Training uvm.

Strandspiele

Boule, Frisbee, Slackline, Wikinger Schach uvm.

Highlights

Strongest Woman/Man, Badeschlappen Weitwurf, Weitsprung Meisterschaft

Jeden Abend Chill-Out

in und an den Dünen direkt neben dem SportStrand.

Kühle Drinks und coole Musik. Die beste Aussicht auf den Sonnenuntergang!

Am Hauptstrand direkt an den Dünen



SportStrand

05.-18. JULI 2021



BORKUM

FREIHEIT ATMEN