



Achtsame Auszeit • Deutschland • Nordfriesland

Qigong und Rückenschule auf Amrum

Bewegende Auszeit - draußen und drinnen

Tage

8

Gruppengröße

12 bis 14

Reiseleiterin

Natalie Mackel

Anforderung



Eine **8-tägige Frühlings-Auszeit mit Qigong** und achtsamer Rückenschule auf Amrum verbindet sanfte Bewegung mit Nordseeluft, weiten Stränden und viel Zeit draußen. Gemeinsam mit der Physiotherapeutin und Qigong-Lehrerin Natalie Mackel stärken wir Rücken und Körperwahrnehmung und nehmen praktische Impulse für mehr Beweglichkeit und einen entspannteren Alltag mit nach Hause. Zwischen den Kursstunden bleibt genügend Zeit für Strandspaziergänge, kleine Inselerkundungen und natürlich auch die eine oder andere Friesentorte.

Highlights im Programm

- **Luxus der Einfachheit in einer Jugendstilvilla mit Privatdüne**
- **Outdoor-Praxis mit Blick auf den Strand und lange Spaziergänge**
- **Rückenschule mit praktischen Übungen für den Alltag**
- **Erfahrene Qigong-Kursleiterin**

Überblick zur Reise

Die beliebte Nordseeinsel Amrum ist per se ein Ort der Bewegung: **Endlose Strände, Dünen, Wind und Meer** regen zu langen Spaziergängen an mit blauem Himmel und weitem Blick. Und der steten Aussicht auf einen Besuch in einem der kleinen Cafés mit der berühmten Friesentorte!

Im entspannten Rhythmus der Insel können wir während dieser Frühlings-Auszeit in einer Jugendstilvilla schnell Abstand vom Alltag gewinnen. Das Programm mit Qi Gong und achtsamer Rückenschule weckt die Bewegungslust und hilft, Verspannungen zu lösen, wertvolle Impulse für einen gesunden Rücken zu sammeln und **Körper und Geist in Einklang** zu bringen.

Die sanften Qigong-Bewegungen unterstützen die Körperwahrnehmung, schulen das Gleichgewicht, fördern die Geschmeidigkeit und wirken ausgleichend auf das Nervensystem. Der Fokus auf die eigene Mitte wird durch zentrierende Übungen gestärkt. In der achtsamen Rückenschule wiederum gehen wir in sanfte **Teamarbeit mit dem Körper** und stärken sowohl das Becken als auch den Rücken. Dazu lernen wir, wie wir uns im Alltag bewusster und schmerzfreier bewegen können.

Neben den gemeinsamen Kursstunden bleibt genügend Zeit, die Insel Amrum zu erkunden: bei **Spaziergängen am Strand** oder (individuell geführten) Wattwanderungen. Die Insel hat viel zu bieten, doch lohnt sich auch ein Inselhopping auf die Nachbarinseln Hallig Hooge oder Föhr, die leicht mit der Fähre zu erreichen sind.

Die Kursstunden finden im **lichtdurchfluteten Seminarraum** statt oder auf der hauseigenen Düne mit unverbautem Blick auf den Kniepstrand. Auch auf kleinen Wanderungen werden Übungen aus der achtsamen Rückenschule und dem Qi Gong mit einfließen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- du Natur und wohltuende Gemeinschaft an der Nordsee schätzt
- du neben den Übungseinheiten auch Interesse an leichten Wanderungen und Strandspaziergängen hast
- du den Charme eines historischen Hauses magst und gut damit leben kannst, dass Duschen und Toiletten ein paar Schritte entfernt auf der Etage liegen
- du Qigong mit gezielten Übungen für eine gesunde Haltung und einen entspannten Rücken verbinden willst

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Rückenschule und Qigong sind für Einsteigerinnen geeignet. Auch die Wanderungen sind leicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleiterin: Natalie Mackel ist Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin und Rückenschullehrerin mit über 14 Jahren Erfahrung in der Kursleitung.

Unterkunft: Wir wohnen in der beliebten Jugendstilvilla "[Haus Eckart](#)". Es ist ein Seminarhaus, wie wir es lieben - "voller Charakter und Charme, einfühlbar modernisiert, voller Geschichte und Geschichten", wie Besitzerin Kanta es formuliert. Auf der Veranda kann frau gemütlich zusammensitzen und verweilen, ebenso auf dem großzügigen Dünen-Gartengrundstück mit den Strandkörben und versteckten lauschigen Ecken. Der Frühstücksraum mit verglaster Veranda ist das Juwel des Hauses und kann auch tagsüber als Aufenthaltsraum genutzt werden. Cafés, Restaurants, Geschäfte, Supermärkte, das Amrumer Badeland, Fahrradverleih sowie die Bushaltestelle für den Inselbus sind in unmittelbarer Nähe der Unterkunft.

Zimmer: Die 14 unterschiedlichen Gästezimmer sind mit Bett(en), Sitzecke und Waschbereich ausgestattet. Es gibt ein Doppelzimmer mit angeschlossenem Bad zur Doppelbelegung. Alle anderen Zimmer teilen die Gemeinschaftsbäder. Auf jeder Etage gibt es Toiletten und – außer im zweiten Stock – Duschen. Gut zu wissen: Die Treppe ins zweite Obergeschoss ist steiler als normal. Wenn das ein Thema ist, bitte ein Zimmer im ersten Obergeschoss anfragen. Radio, Fernsehen oder Telefon gibt es nicht auf den Zimmern, eingeschränktes WLAN ist auf Anfrage möglich. Luxus der Einfachheit also, mit möglichem Medien-Detox.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten ist vegetarische Halbpension mit Frühstück und warmem Abendessen. Zwei Gäste-Teeküchen ermöglichen darüber hinaus eine einfache Selbstversorgung

Anreise: Die Anreise mit dem Zug ist bequem und einfach. Ab Niebüll gibt es einen Bummelzug (25 Minuten) nach Dagebüll-Mole. Von dort geht es mit der Fähre weiter nach Wittdün. Die Bahnverbindungen sind mit den Abfahrten der Fähre abgestimmt. Vom Fähranleger in Wittdün sind es maximal 10 Gehminuten bis zum Haus.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Sich in den Strandkörben auf dem Dünen-Gartengrundstück sonnen
- Wohnen am Dünenwanderweg
- Qi Gong draußen und drinnen praktizieren

- **Zeit für sich und die Erkundung der Insel**

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise und Einstimmung

Individuelle Anreise am Nachmittag. Um 16 Uhr treffen wir uns für ein Kennenlernen. Nach dem Abendessen gibt es eine erste Runde Qigong.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Haus Eckart](#)

2.-7. Tag: Rückenschule und Qigong drinnen und draußen

Der Kurs zu Qigong und Rückenschule findet **täglich etwa 4 Stunden** statt. Die Einheiten sind über den Tag verteilt und können je nach Wetter und Freizeitgestaltungswünschen zeitlich variieren.

Wir üben sowohl im **schönen, hellen Gruppenraum** als auch im idyllisch verwunschenen Privatgrundstück, das zu unserer Jugendstil-Villa gehört und direkt am Strand endet.

Auch auf **kleinen Wanderungen** werden Übungen aus der achtsamen Rückenschule und aus dem Qi Gong mit einfließen.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Haus Eckart

8. Tag: Qigong und Abschied

In der Frühe starten wir mit einer Runde Sonnenaufgangs-Qigong. Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen, auschecken und abreisen.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 12 bis 14

10.04.2027 - 17.04.2027 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.090,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.090,00 €	

Enthaltene Leistungen

- **Übernachtung in Doppelzimmern zur Einzelnutzung mit Waschtisch, Gemeinschaftsduschen und Gemeinschaftstoiletten**
- **Vegetarische Halbpension (Frühstück, warmes Abendessen)**
- **Seminarraum, Aufenthaltsräume und privates Gartengrundstück**
- **Gäste-Teeküche**
- **1x Bettwäsche, 1x Handtücher**
- **Endreinigung**
- **Kursprogramm**
- **Kursleiterin**

Nicht enthaltene Leistungen

- **An- und Abreise**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **Picknick / Mittagessen**
- **Getränke**
- **Fakultative Führungen oder Ausflüge**
- **ortsübliche Kurtaxe (vor Ort zu zahlen)**