

氣功 Qi Gong-Seminar im Kloster St. Marienthal



16. - 19. August 2018

mit Qi Gong- und Karate-Lehrer
Volker Schwinn (8. Dan)



Qi heißt die Energie des Lebens, Gong ist deren Beherrschung.

Das Wort Qigong kann man als „Beherrschung der Körperenergie“ übersetzen.
Die Technik des Qigong ist durch drei wesentliche Elemente charakterisiert:

- Atemtechnik (tiefes Ein- und Ausatmen)
- mentaler Stressabbau (Abschaltung äußerer Gedankeneinflüsse)
- physischer Stressabbau (durch harmonische Körperbewegung)

Seminar-Programm

Donnerstag, 16.08.2018

Anreise bis 16:00 Uhr
17:00 Uhr Beginn mit Begrüßung
durch Äbtissin und Volker Schwinn
Vortrag, was ist Qi Gong, Wesen und Wirkungsweise
(dazwischen Abendessen)

Freitag, 17.08.2018

08:00 Uhr Morgenimpuls, danach Frühstück
ab ca. 10.00 Uhr erste Teile aus den Brokat Übungen
12:30 Uhr Mittagspause
15:00 Uhr Klosterführung
17:00 Uhr Teile aus den Brokat Übungen
19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 18.08.2018

08:00 Uhr Morgenimpuls, danach Frühstück
10:00 Uhr Teufelskreis der Überbelastung
Dem Stress wirkungsvoll entgegen treten
12:30 Uhr Mittagspause
14:30 Uhr weitere Brokat Übungen erlernen
Was ist mentale Stärke?
(dazwischen Kaffee & Kuchen)
Abschluss an diesem Tag = Tiefenentspannung
19:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 19.08.2018:

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Heilige Messe in der Klosterkirche
10:30 Uhr Wiederholung aller erlernten Übungen
Abschlussgespräch / Feedback
12:30 Uhr Mittagessen, anschl. Seminarende

Kursgebühr: 335,00 EUR

inkl. Übernachtung & Vollpension
Seminarleitung
Klosterführung

(225,00 EUR inkl. Vollpension ohne Übern.)



Anmeldung / Kontakt

Gästeforte
Kloster St. Marienthal
Marienthal 1, 02899 Ostritz
Tel. (03 58 23) 77 444, Fax 77 467
gaesteforte@kloster-marienthal.de