

Anmeldung bitte direkt bei:



1. Kloster Nütschau
bei Bad Oldesloe zwischen
Hamburg und Lübeck
Tel. 04531/ 50 04-0
www.haus-sankt-ansgar.de



2. Kirche der Stille
in Hamburg-Altona
www.kirche-der-stille.de
Anmeldung: 0451-6123 792
qiqong@hanslorentzen.de



3. Gustav-Stresemann-Institut
neben Kloster Medingen
bei Bad Bevensen
Tel. 05821/ 955-0
www.gsi-bevensen.de



4. Kloster Stift zum Heiligengrabe
Historisches Kloster zwischen
Berlin und Schwerin,
Tel. 033962/808-0
www.klosterstift-heiligengrabe.de



5. Kloster Damme
Dammer Berge, zwischen
Osnabrück und Oldenburg
Tel. 05491/ 958-0
www.benediktiner-damme.de



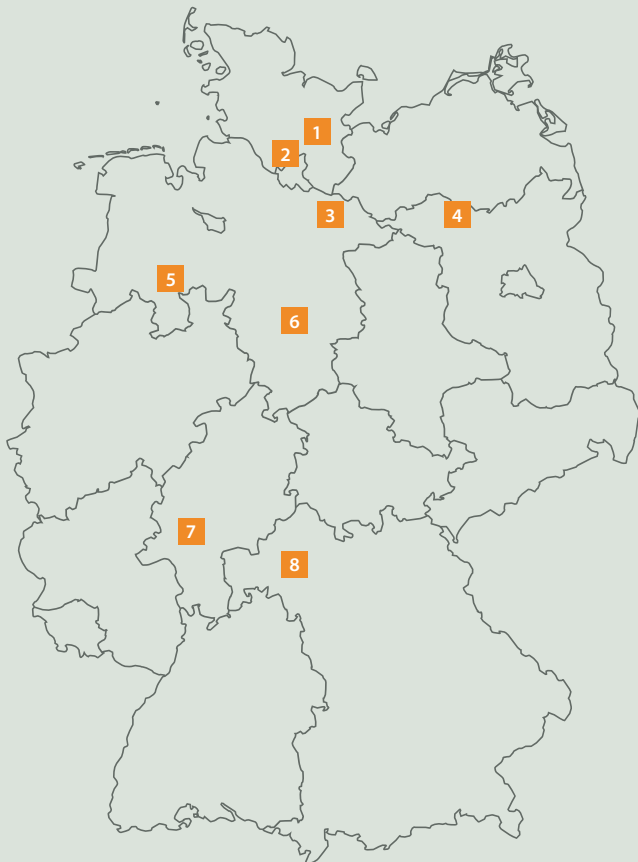
6. Kloster Marienrode
Exerzitien- und Gästehaus
südlich von Hildesheim
Tel. 05121/ 930 41-0
www.kloster-marienrode.de



7. Exerzitenhaus Hofheim
Kloster im Taunus bei
Frankfurt am Main
Tel. 06192/ 9904-0
www.exerzitenhaus-hofheim.de



8. Kloster Himmelsporten
Exerzitenhaus am Mainufer
in Würzburg
Tel. 0931/ 386 68 000
www.himmelsporten.net



„Das Qi folgt dem Geist.“



Foto: www.silentblue.de

Hans Martin Lorentzen

Qi Gong- Schüler von Prof. Sui Qingbo und Lena Du Hong,
Tai Chi Chuan-Schüler von Michael Wille und Zen-Schüler
von Shu-ho-Ken. Hans Martin Lorentzen praktiziert seit 1998
Qi Gong & Tai Chi. Er ist Dipl.-Ing. Architekt, arbeitete als
Einrichtungsberater und in der Gartengestaltung.

Seit 2001 ist er geprüfter Qi Gong-Lehrer des LaoShan-
Zentrums für TCM und Lebenspflege, Hamburg-LaoShan/
China. Seit 2005 bietet er Qi Gong im Kloster an.

Auf dem Jakobsweg ist er bisher viermal nach Santiago de
Compostela gepilgert. Er ist Vater von zwei Söhnen und
lebt mit seiner Familie in Lübeck. Dort ist er selbstständiger
Qi Gong- & Tai Chi-Lehrer und Feng Shui-Berater.

Hans Martin Lorentzen ist begeistert vom freien Tanz und ist
aktiv in der Männer- und Väterarbeit.

... frei fließendes Chi
für Mensch & Raum ...

Qi Gong & Tai Chi

- Qi Gong im Kloster
- Qi Gong- Urlaub auf Sizilien
- Qi Gong & Tai Chi- Kurse in Lübeck

Qi Gong Tanz & Qi Gong als Gebet

- Seminare in Hamburg und im Kloster

Feng Shui- Beratung

- für ein harmonisches Zuhause,
Garten, Büro, Laden, Praxis

Männer- & Väterarbeit



„Sorge für Deinen Körper, dass Deine
Seele Lust hat darin zu wohnen.“

2016



Hans Martin Lorentzen
Overbeckstr. 8
23564 Lübeck
Telefon 04 51 / 6123 792

www.hanslorentzen.de


Qi Gong
im Kloster

Qi Gong & Tai Chi
Qi Gong Tanz
Qi Gong als Gebet

■ Qi Gong im Kloster

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als Leib, beseelter Körper, erfahren, dazu laden die Meditationen in Bewegung und Stille ein. Für Qi Gong ist die Meditation eine ideale Ergänzung, beide wirken auf ihre Weise entspannend und vitalisierend, stärken Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Der Gegenwart Gottes zu lauschen, weitet den Geist und ermöglicht neue Klarheit. Der natürliche Atem kommt in Fluss und die Lebenskraft wird gestärkt.

Die Qi Gong-Praxis steht an diesen Tagen klar im Vordergrund. Morgen- und Abendmeditation mit Sitzen in Stille. Austausch im Gespräch, kurze Vorträge und Impulse. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Freien. Bitte sorgen Sie für warme Kleidung.

Die Atmosphäre der Klöster lädt zu Einkehr und Besinnung ein, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Die Umgebung bietet Spaziergänge in abwechslungsreicher Landschaft. Es ist möglich in den Klöstern an den Gebetszeiten teilzunehmen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Qi Gong „18 Bewegungen“, „Einzelübungen“ und Herz Qi Gong ist ein Übungsfilm als DVD erhältlich.

Seminarbeitrag inkl. Vollpension (4 Mahlzeiten) im EZ mit Dusche, DZ möglich. Alle Häuser sind mit Sammeltaxi oder Taxi vom nächsten Bahnhof gut erreichbar.

Alle Angaben ohne Gewähr. Preisänderungen möglich.



■ Programm 2016

■ Qi Gong-Woche „18 Bewegungen“

Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Schöne, weiche, fließende Bewegungen des Taiji-qigong Mo. 15 h–Fr. 13 h

- 25.–29. Januar 2016, Damme, DZ 387,- /EZ 403,-
- 01.–05. Februar, Nütschau, DZ 416,- /EZ 440,-
- 18.–22. April, Damme, DZ 387,- /EZ 403,-, II. Form
- 30. Mai–03. Juni, Marienrode, DZ und EZ 427,-
- 20.–24. Juni., Heiligengrabe, DZ & EZ 458,- bis 506,-
- 11.–15. Juli, Nütschau, DZ 416,- /EZ 440,-
- 19.–23. Sept., Hofheim, DZ & EZ ~450,-
- 10.–14. Okt., Damme, DZ 387,- /EZ 403,-
- 31. Okt.–04. Nov., Nütschau, DZ 416,- /EZ 440,-, II. Form
- 05.–09. Dez., Nütschau, DZ 416,- /EZ 440,-

■ Herz Qi Gong & Herzensgebet

Eine Woche Herz Qi Gong, Meditation im Herzensgebet, Austausch im Gespräch, Impulse

„... dass euer Leib Tempel des heiligen Geistes ist.“

Mo.15 h–Fr.13 h, Impulse in der Fastenzeit

- 07.–11. März 2016, Nütschau, DZ 416,- /EZ 440,-

„Schweige und Höre, neige Deines Herzens Ohr ...“

Mo.15 h–Fr.13 h, längere Zeiten des Schweigens

- 21.–26. November, Damme, DZ 387,- /EZ 403,-



■ Herz Qi Gong-Wochenende

„Jeder Baum hat eine Wurzel, jeder Fluss hat eine Quelle.“ Stärkt Kreislauf, Immunsystem und Gemüt, weitet das Herz. Fr. 15 h–So. 13 h

- 12.–14. Feb. 2016, Himmelsporten, DZ 215,- / EZ 230,-
- 19.–21. Feb., Damme, DZ 206,- /EZ 214,-
- 18.–20. März, Bad Bevensen, DZ 195,- /EZ 225,-
- 22.–24. April, Damme, DZ 206,- /EZ 214,-
- 15.–17. Juli, Nütschau, DZ 221,- / EZ 233,-
- 02.–04. Sept., Heiligengrabe, DZ & EZ 242,- bis 266,-
- 23.–25. Sept., Hofheim, DZ & EZ ~230,-
- 28.–30. Okt., Nütschau, DZ 221,- / EZ 233,-
- 25.–27. Nov., Damme, DZ 206,- /EZ 214,-
- 09.–11. Dez., Nütschau, DZ 221,- / EZ 233,-

■ Qi Gong-Tag „Einzelübungen“

Ein Tag zum Kennenlernen von Qi Gong im Kloster, Einfache Übungen für zuhause, für den Alltag

- 16. April 2016, Kloster Nütschau, 75,-
- 18. Juni, Kloster Nütschau, 75,-
- 05. November, Kloster Nütschau, 75,-



■ Leibgebet

„Wenn es Dir gut tut, dann komm.“ Gebetsgebärden, Qi Gong als Gebet, Gehen als Gebet, Meditation, Atemgebet, Meditation, Austausch im Gespräch, Fr.15 h–So.13h

- 29.–31. Jan. 2016, Damme, DZ 206,- /EZ 214,-

■ Entschleunigung mit Qi Gong – für Männer

„Alles hat seine Zeit.“ Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Austausch im Gespräch, Fr.17 h–So.13 h

- 27.–29. Mai 2016, Nütschau, DZ 221,- / EZ 233,-
- 14.–16. Okt., Damme, DZ 206,- /EZ 214,-

■ Hui Chun Gong

„Rückkehr des ewigen Frühlings.“ Geheime Verjüngungsübungen chinesischer Kaiser. Einfache Qi Gong -Bewegungen steigern Vitalität und Wohlbefinden, fördern Jugendlichkeit und Schönheit, Fr.15 h–So.13 h

- 07.–09. Okt. 2016, Bad Bevensen, DZ 195,- /EZ 225,-

■ Qi Gong-Urlaub auf Sizilien 2017

Qi Gong am Morgen, vormittags und vor dem Abendessen mit traumhaftem Blick auf das Meer. Hotel in bester Lage in einem der schönsten Küstenorte Siziliens.

Ostersamstag 18 h–Do. 18 h, Frühbucherrabatt bis

15. Nov. 2016: 230,- (danach 250,-) zzgl. Hotel + Anreise

- 15.–20. April 2017, Kalura Hotel in Cefalu



■ Qi Gong Tanz

In der Bewegung zwischen den polaren Kräften von Yin & Yang werden Himmel & Erde in Dir erfahrbar und im eigenen Leib spürbar. Langsam fließende Elemente und Prinzipien des Qi Gong & Tai Chi werden kreativ verwoben im freien, improvisierten Tanz. Mit der Wahrnehmung des Atems stärken wir unsere Präsenz und Wachheit. Mit der Bewegung kommt die Lebensenergie in freien Fluss.

Wir tanzen allein, zu zweit, in der Gruppe und finden im Austausch neue Anregungen und Lebendigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Basics des Qi Gong Tanz:

Breath – „Bleib bei Deinem Atem“

Center – „Bewahre Deine Mitte“

Flow – „Lass es fließen“

Connection – „Verbinde Himmel & Erde in Dir“

■ Qi Gong Tanz – Tag

11–16 h, Kirche der Stille, Hamburg-Altona, 45,-

- So., 28. Feb. 2016

- Mo., 03. Oktober

■ Qi Gong & Tai Chi in Lübeck

Herbst & Winter: Seminarhaus Kahlhorststr. 35

Frühling & Sommer: im Stadtpark Lübeck

dienstags, 17.45 h, 19.00 h, 20.00 h

Aktuelle Termine: www.hanslorentzen.de

