



## 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, arbeitet als Einrichtungsberater und in der Gartengestaltung.

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

Auf dem Jakobsweg ist er bisher dreimal nach Santiago de Compostela gepilgert. Er ist Vater von zwei Söhnen und lebt mit seiner Familie in Lübeck.

Hans Martin Lorentzen bietet „Qi Gong im Kloster“ in vielen Klöstern in Deutschland an.



## Qi Gong • Tai Chi • Feng Shui

Hans Martin Lorentzen  
Qi Gong & Tai Chi- Lehrer  
Feng Shui- Berater

D - 23564 Lübeck  
Tel. (0049) 0451/6123 792  
[www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)



## Qi Gong an der Ostsee

# Qi Gong an der Ostsee zum Sonnenaufgang

Himmel und Erde verbinden, zur Mitte kommen. Diese Meditationen in Bewegung fördern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und des Atems.

Die Wirkung der Qi Gong Bewegungen ist vitalisierend und harmonisierend. Die Haltung, Beweglichkeit und das Körperbewusstsein werden gestärkt. Sehnen und Muskeln dehnen sich, Verspannungen lösen sich und die inneren Organe werden aktiviert. Mit gleichmäßigen Bewegungen beruhigt und zentriert sich der Geist, neue Klarheit wächst.

Traditionell wird Qi Gong insbesondere morgens geübt. Gerade die Zeit des „aufsteigenden Qi“, gilt als besonders günstig für Qi Gong.

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung dieser sanft-elastischen und rund-spiralförmigen Bewegungen. Bei gutem Wetter üben wir im Freien mit Blick auf das Meer am Südstrand des Ostseebades Grömitz.

Qi Gong ist Gesundheitspflege für jedes Alter.

**Aktuelle Termine und weitere Informationen zu Qi Gong am Meer:**  
[www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)



## ■ Qi Gong-Zeit

### 07. Sept. 2019 Samstag

**17:00** Begrüßung–Vorstellung–Einführung  
anschließend Guten Abend - Qi Gong (ca. 30 Min.)

**18:30** Gemeinsames Abendessen  
im nahegelegenen Falkenthal Seafood

### 08.–12. Sept. 2019 Sonntag–Donnerstag

**06:30** Sonnenaufgangs–Qi Gong am Meer (ca. 60 Min.)  
anschließend individuelle Frühstückspause

**09:00** Qi Gong am Meer (ca. 60 Min.)  
anschließend gemeinsame Teepause  
Fragen, Korrektur & Theorie (ca. 60 Min.)

**ab ca. 11:15 freie Zeit**

Der Sonnenaufgang in Grömitz wird in dieser Zeit zwischen 06:38 und 06:45 Uhr liegen.

Bei gutem Wetter üben wir Qi Gong „18 Bewegungen“ direkt am Südstrand vor dem Strandhaus Grömitz. Ansonsten steht uns der schöne Raum mit Panoramablick auf das Meer zur Verfügung.

**Strandhaus Grömitz**  
Kurpromenade 20  
23743 Grömitz

Erfahrungsgemäß ist morgens der Strand noch ziemlich menschenfrei, in der beginnenden Nachsaison umso mehr ... auf der Fläche vor dem Strandhaus stehen keine Strandkörbe ... traumhafter Blick ... Sonnenaufgang ...

## ■ Organisatorisches

Bei schönem Wetter üben wir jeweils draußen. Bitte Kleidung für alle Wetterlagen, die Kühle des Morgens und die Wärme am Vormittag mitbringen.

Dieses Seminar ist zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen. Es können bis zu 80% des reinen Kursbeitrages erstattet werden. Bitte klären Sie dies vorab mit Ihrer Kasse.

**Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 15. Feb. 2019: 180,-, danach 200,- Seminarbeitrag.** Jeder bucht individuell Unterkunft und Anreise. Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen für das Qi Gong-Seminar stehen zum Download bereit: [www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)

Es ist günstig in fußläufiger Nähe vom Strandhaus zu wohnen oder sich evtl. ein Fahrrad zu mieten. Grömitz und Umgebung bieten zahlreiche landschaftliche und kulturelle Ausflugsziele und viele Freizeitmöglichkeiten.

Mir persönlich gefallen besonders: Der Strand, das Falkenthal Seafood mit den besten Fischbrötchen, der Yachthafen Grömitz, Schifffahrten von der Seebrücke, das Kloster Cismar, der Hof Klostersee, ...

Bei der Vermittlung und Fragen zum Ort ist gerne die Tourismus-Information Grömitz behilflich:  
[www.groemitz.de](http://www.groemitz.de) oder Tel. 04562-256 256

Der nächstgelegene Bahnhof ist Neustadt in Holstein von dort fährt der Bus 5800 in 20 Min. nach Grömitz. Mit dem Auto ist Grömitz gut über die A1 und die B501 erreichbar.

**Bei anderen Fragen rufen Sie mich bitte einfach an unter:**  
Tel. 0451- 6123 792 (AB)

