

„Das Qi folgt dem Geist.“

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

7.–12. April 2019 & 4.–9. April 2020



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



Qi Gong auf Sizilien

Qi Gong auf Sizilien

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.

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung dieser sanft-elastischen und rund-spiralförmigen Bewegungen. Bei gutem Wetter üben wir im Freien mit Blick auf das Meer und Siziliens Landschaft.

Qi Gong ist Gesundheitspflege für jedes Alter.

Aktuelle Termine und weitere Informationen zu Qi Gong auf Sizilien:
www.hanslorentzen.de



■ Qi Gong-Zeit

1. Tag

18:00 Begrüßung-Vorstellung-Einführung
anschließend Guten Abend-Qi Gong (ca. 30 Min.)

19:30 Gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant

2. bis 6. Tag

08:00 Guten Morgen-Qi Gong am Meer (30 Min.)
anschließend Frühstück

09:45 Qi Gong „18 Bewegungen“ am Meer (60 Min.)
anschließend Teepause mit Fragenrunde

11:15 Qi Gong „18 Bewegungen“ (60 Min.)

17:30 Qi Gong „18 Bewegungen“ (60 Min.)

6. Tag, abends

19:30 Gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant

Guten Morgen Qi Gong, das sind meditative Qi Gong-Einzelübungen zum Start in den Tag. Bei gutem Wetter üben wir direkt am Strand mit Blick auf das Meer.

Vormittags steht die Qi Gong-Praxis im Vordergrund. Zwischen den Zeiten genießen wir eine Teepause mit Fragenrunde.

Am frühen Abend wird das Gelernte in meditativer Ruhe und Gelassenheit wiederholt und vertieft. Nach Absprache gehen wir an einem Nachmittag auf die Rocca, den Hausberg von Cefalu (leichter Anstieg) und üben dort Qi Gong mit wunderbarem Ausblick.

■ Organisatorisches

Bei schönem Wetter üben wir jeweils draußen. Wer einen individuellen Ausflug unternehmen möchte, kann einzelne Qi Gong- Stunden überspringen. Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt. Am ersten und letzten Abend speisen wir gemeinsam im Hotel.

Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 15. November des Vorjahres: 240,-, danach 260,- Seminarbeitrag. Jeder bucht individuell Hotel und Anreise. Direkt über das Hotel Kalura sind vergünstigte Zimmer für uns reserviert. Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen für das Qi Gong-Seminar stehen zum Download bereit: www.hanslorentzen.de

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

Bitte buchen Sie Ihr vergünstigtes Zimmer direkt im Hotel Kalura (deutschsprachige Mitarbeiter):

Mail: groups@hotel-kalura.com

Telefon: +0039 0921 421354 oder

Internet: www.hotelkalura.com

Einzelzimmer ab 57,- / Doppelzimmer ab 90,-
inklusive Frühstücksbuffet (Stand August 2018).

Flexible Halbpension am Abend 3-Gang/ 4-Gang-Menü:
22,-/27,- oder a la carte im Hotelrestaurant.

Es gibt zahlreiche Restaurants in Cefalu.

Der nächstgelegene Flughafen von Cefalu ist Palermo. Günstige Flüge im Internet: www.lufthansa.de oder flug.idealoo.de

Bitte informieren Sie sich beim Hotel Kalura über Möglichkeiten des Transfers, Sammeltransfers, Mietwagen oder der Anreise per Bahn.

Bei Fragen rufen Sie mich bitte einfach an unter:

Telefon 0451/6123 792 (AB)

