

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  
qigong@hanslorentzen.de



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



**4. Klosterstift Heiligengrabe**  
Nördlich von Berlin  
in Brandenburg  
Tel. 033962/ 808-0  
www.klosterstift-heiligengrabe.de



**5. Kloster Damme**  
Dammer Berge  
nördlich von Osnabrück  
Tel. 05491/ 906 39-0  
www.bw-dammer-berge.de



**6. Kloster Frenswegen**  
Nordhorn, Grafschaft Bentheim  
nahe den Niederlanden  
Tel. 05921/ 8233-0  
www.kloster-frenswegen.de



**7. Kloster Marienrode**  
Exerzitien- und Gästehaus  
südlich von Hildesheim  
Tel. 05121/ 9 30 41-0  
www.kloster-marienrode.de



**8. Benediktshof Münster**  
Christliches Meditationshaus in  
ehemaligem Bauernhof  
Tel. 02504/ 7340-0  
www.benediktshof.de



**9. Abtei Herstelle**  
Kloster im Weserbergland  
www.abtei-herstelle.de  
Anmeldung: 0451/ 6123 792  
qigong@hanslorentzen.de



**10. Abtei Königsmünster**  
Haus der Stille in Meschede  
im Sauerland,  
Tel. 0291/ 2995- 210  
www.koenigsmuenster.de



**11. Kloster Hofheim**  
Exerzitienhaus im Taunus bei  
Frankfurt am Main  
Tel. 06192/ 9904-0  
www.exerzitienhaus-hofheim.de



**12. Kloster Himmelsporten**  
Exerzitienhaus in Würzburg  
am Mainufer  
Tel. 0931/ 386 68 000  
www.himmelsporten.net



**Grömitz a. d. Ostsee**  
Anmeldung: 0451-6123 792  
qigong@hanslorentzen.de



**Cefalu auf Sizilien**  
Anmeldung: 0451-6123 792  
qigong@hanslorentzen.de

„Das Qi folgt dem Geist.“

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

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



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-Zen-  
trums 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. Hans Martin Lorentzen ist  
begeistert vom freien Tanz und dem Körpergebet.

## Qi Gong

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

## Qi Gong Tanz & Qi Gong als Gebet

- Auf Anfrage

## Männer- & Väterarbeit

- Auf Anfrage



2021



Hans Martin Lorentzen  
23564 Lübeck  
Telefon 04 51 / 6123 792

[www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)

  
**Qi Gong**  
im Kloster

Zertifiziert von  
den gesetzlichen Krankenkassen  
wird als Exerzitien anerkannt

## ■ 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 und kurze Vorträge. 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. In vielen Klöstern ist es möglich 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 für € 20,- erhältlich.

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



## ■ Programm 2021

### ■ Herz Qi Gong-Wochenende <sup>1</sup>

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

- 22.–24. Jan. 2021, Benediktshof, DZ 225,-/EZ 245,- zzgl.<sup>5</sup>
- 01.–05. Feb., Himmelsporten, DZ 516,-/EZ 540,-
- 05.–07. Feb., Himmelsporten, DZ 263,-/EZ 275,-
- 12.–. Feb., Heiligengrabe, DZ & EZ 296,- bis 320,-
- 05.–07. März, Damme, DZ 270,- / EZ 284,-<sup>3</sup>
- 19.–21. März, GSI Bad Bevensen, DZ 225,-/EZ 255,-
- 23.–25. April, Herstelle, DZ 276,-/EZ 286,-
- 04.–06. Juni, Himmelsporten, DZ 263,-/EZ 275,-
- 11.–13. Juni, Benediktshof, DZ 225,-/EZ 245,- zzgl.<sup>5</sup>
- 16.–18. Juli, Hofheim, DZ & EZ 250,-
- 06.–08. Aug., Königsmünster, EZ 265,-, Fr. 18 h, Stille<sup>4</sup>
- 03.–05. Sept., Damme, DZ 270,- / EZ 284,-<sup>3</sup>
- 17.–19. Sept., Himmelsporten, DZ 263,-/EZ 275,-
- 08.–10. Okt., Heiligengrabe, DZ & EZ 296,- bis 320,-
- 22.–24. Okt., Königsmünster, EZ 265,-, Fr. 18 h, Stille<sup>4</sup>
- 29.–31. Okt., Nütschau, DZ 268,-/EZ 280,-
- 12.–14. Nov., GSI Bad Bevensen, DZ 225,-/EZ 255,-
- 17.–19. Dez., Nütschau, DZ 268,-/EZ 280,-



### ■ Qi Gong-Woche „18 Bewegungen“ <sup>1,2</sup>

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

- 04.–08. Jan. 2021, Nütschau, DZ 495,-/519,-
- 01.–05. Feb., Himmelsporten, DZ 516,-/EZ 540,- HerzQG
- 01.–04. März, Nütschau, DZ 381,-/EZ 399,-, 4 Tage
- 08.–12. März, Frenswegen, DZ 400,-/EZ 440,-
- 19.–23. April, Herstelle, DZ 492,-/EZ 512,-
- 03.–07. Mai, Marienrode, EZ 480,-
- 17.–21. Mai, Nütschau, DZ 495,-/519,-
- 07.–11. Juni, Benediktshof Münster, DZ 430,-/EZ 470,- zzgl.<sup>5</sup>, Mo. 16 h – Fr. 11 h
- 14.–18. Juni, Nütschau, DZ 495,-/519,-, II. Form
- 12.–16. Juli, Hofheim, DZ & EZ 490,-
- 30. Aug.–02. Sept., Nütschau, DZ 381,-/EZ 399,-, 4 Tage
- 20.–24. Sept., Benediktshof Münster, DZ 430,-/EZ 470,- zzgl.<sup>5</sup>, Mo. 16 h – Fr. 11 h
- 11.–15. Okt., Marienrode, EZ 480,-
- 01.–05. Nov., Nütschau, DZ 495,-/519,-
- 06.–10. Dez., Nütschau, DZ 495,-/519,-

### ■ Qi Gong-Tag „Einzelübungen“ <sup>3</sup>

zum Kennenlernen, Einfache Übungen für den Alltag

Sa. 10.30–16.30 h, exkl. Mahlzeiten

- 27. Feb. 2021, Kirche der Stille, Hamburg-Altona, 50,-
- 9.30–17 h, inkl. Mittagessen u. Kaffee-Kuchen
- 28. Jan. 2021, Nütschau, 75,-
- 02. Juni, Nütschau, 75,-
- 29. Sept., Nütschau, 75,-

### ■ Entschleunigung mit Qi Gong – für Männer<sup>1</sup>

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

- 01.–03. Okt. 2021, Nütschau, DZ 268,-/EZ 280,-

### ■ Körpergebet<sup>3</sup>

Leibgebet, Gebetsgebärden, Qi Gong als Gebet, Tanz als Gebet, Gehen als Gebet, Morgen- und Abendmeditation in Stille, Impulse

- 25.–28. Mai 2021, Marienrode, EZ 415,-, Di. 15 h–Fr. 13 h
- 24.–26. Sept., Benediktshof Münster, DZ 210,-/EZ 230,- zzgl.<sup>5</sup>, Fr. 17 h–So. 13 h
- 07. Nov., Kirche der Stille, Hamburg-Altona, 50,- So. 10.30–16.30 h, exkl. Mahlzeiten

### ■ Qi Gong-Urlaub auf Sizilien <sup>1</sup>

Qi Gong mit traumhaftem Blick auf das Meer. Hotel in bester Lage in einem der schönsten Küstenorte Siziliens.

So. 17 h–Do. 21 h, Frühbucher bis 10.12.2020: 240,- danach 260,- zzgl. Hotel + Anreise

- 03.–08. April 2021, Kalura Hotel in Cefalu

### ■ Qi Gong-Urlaub an der Ostsee <sup>1</sup>

Qi Gong mit wunderbarem Meerblick am Südstrand des Ostseebades Grömitz.

Sa. 17 h–Do. 12 h, Frühbucherrabatt bis

10. Feb. 2021: 180,- (danach 200,-) zzgl. Kost & Logis

- 11.–16. Sept. 2021, Strandhaus Grömitz



<sup>1</sup> Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert. In der Regel werden bis max. 80% pro Kurs erstattet. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Kasse. <sup>2</sup> Die Wochenkurse im Kloster werden in der Regel als Exerzitien anerkannt. Mitarbeiter der Kirchen und kirchlicher Träger werden auf Antrag freigestellt. <sup>3</sup> Dieser Kurs ist nicht zertifiziert <sup>4</sup> Beginnt Fr. 18.45 Uhr, zu 3 Mahlzeiten am Samstag Stille <sup>5</sup> Der Benediktshof Münster ist ein Selbstversorgerhaus. Dort wird das Mittagessen (10,-) vor Ort bezahlt. Für Buffet zum Frühstück und Abendessen bitte Lebensmittel mitbringen. In allen anderen Häusern Vollverpflegung. • Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter. Die Teilnahme und die Bewegungen erfolgen grundsätzlich in eigener Verantwortung. Befinden Sie sich in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung, klären Sie bitte vorab, ob diese Seminare für Sie geeignet sind. Alle Angaben ohne Gewähr. Preisänderungen möglich.