

„Das Qi folgt dem Geist.“

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



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Klöster & Häuser.

Von meiner Website werden Sie direkt zur jeweiligen Seminaranmeldung weitergeleitet.

www.hanslorentzen.de/qi-gong-im-kloster

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 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, Gebet mit dem Leib und auf dem Weg des Herzensgebetes.



Hans Martin Lorentzen
23564 Lübeck
Telefon 04 51 / 6123 792

www.hanslorentzen.de



Qi Gong im Kloster

Zertifiziert von
den gesetzlichen Krankenkassen
wird anerkannt als Exerzitien

■ 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 das Weiterüben sind Qi Gong-Videos als DVD oder Download erhältlich.

Auf der Homepage finden Sie die Seminarbeiträge inkl. Vollpension im EZ mit Dusche, DZ meist möglich. Alle Häuser sind mit Bus oder Taxi vom Bahnhof gut erreichbar.



1 Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert. In der Regel werden bis max. 80% pro Kurs erstattet. - 2 Die Wochenkurse im Kloster werden in der Regel als Exerzitien anerkannt. Mitarbeiter der Kirchen werden auf Antrag freigestellt. - 3 Dieser Kurs ist nicht zertifiziert - 4 Der Benediktshof Münster ist ein Selbstversorgerhaus mit voll ausgestatteter, großer Wohnküche. Mittagessen wird gebracht (12,-). Zum Frühstück und Abendessen bitte etwas zum Buffet mitbringen. In allen anderen Häusern Vollverpflegung mit 3-4 Mahlzeiten. - 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.

Programm 2024

14. Jan., Qi Gong-Tag, Kirche der Stille, Hamburg

19.–21. Jan., Herz Qi Gong, Benediktshof

22.–26. Jan., Qi Gong-Woche, Herstelle

26.–28. Jan., Herz Qi Gong, Herstelle

12.–15. Feb., Qi Gong-Woche, 4 Tage, Nütschau

19.–23. Feb., Qi Gong-Woche, Marienrode

26. Feb.–01. März, Körpergebet-Woche, Nütschau
gemeinsam mit Bruder Prior Johannes OSB

04.–08. März, Qi Gong-Woche, Nütschau

08.–10. März, Herz Qi Gong, Nütschau

15.–17. März, Herz Qi Gong, Königsmünster

22.–24. März, Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

24. April, Qi Gong & Körpergebet, Kirche der Stille

03.–05. Mai, Herz Qi Gong, Damme

21.–24. Mai, Qi Gong-Woche, 4 Tage, Benediktshof

24.–26. Mai, Körpergebet, Benediktshof

07.–09. Juni, Herz Qi Gong, Heiligengrabe

12. Juni, Qi Gong-Tag, Nütschau

17.–21. Juni, Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

21.–23. Juni, Herz Qi Gong, Nütschau

24.–28. Juni, Qi Gong-Woche, Marienrode

01.–05. Juli, Qi Gong-Woche, Nütschau

15.–19. Juli, Qi Gong-Woche, Herstelle

19.–21. Juli, Herz Qi Gong, Herstelle

22.–26. Juli, Qi Gong-Woche, Engelthal

26.–28. Juli, Herz Qi Gong, Engelthal

16.–18. Aug., Herz Qi Gong, Nütschau

26.–30. Aug., Qi Gong-Woche, Nütschau

31. Aug., Qi Gong-Tag, Nütschau

20.–22. Sept., Herz Qi Gong, Benediktshof

25. Sept., Qi Gong & Körpergebet, Kirche der Stille

27.–29. Sept., Herz Qi Gong, Kloster Freiheit, Schleswig

04.–06. Okt., Herz Qi Gong, Heiligengrabe

07.–11. Okt., Qi Gong-Woche, Domkloster Ratzeburg

11.–13. Okt., Herz Qi Gong, Domkloster Ratzeburg

14.–18. Okt., Qi Gong-Woche, Frenswegen

19. Okt., Qi Gong-Tag, Nütschau

25.–27. Okt. Herz Qi Gong, Damme

28. Okt.–01. Nov., Körpergebet, Marienrode
gemeinsam mit Schwester Debora OSB

03. Nov., Qi Gong-Tag, Kirche der Stille, Hamburg

08.–10. Nov., Herz Qi Gong, Königsmünster

11.–15. Nov., Qi Gong-Woche, GSI Bad Bevensen

15.–17. Nov., Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

22.–24. Nov., Herz Qi Gong, Nütschau

29. Nov.–01. Dez., Entschleunigung für Männer, Nütschau

02. – 06. Dez., Qi Gong-Woche, Nütschau

• Qi Gong-Woche 18 Bewegungen^{1,2}

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

• Herz Qi Gong¹

„Jeder Baum hat eine Wurzel, jeder Fluss hat eine Quelle.“ Stärkt Kreislauf, Immunsystem und Gemüt, weitet das Herz

• Qi Gong-Tag³

zum Kennenlernen, Einfache Übungen für den Alltag

• Körpergebet³

Leibgebet, Gebetsgebärden, Qi Gong als Gebet, Tanz als Gebet, Gehen als Gebet, Sitzen in Stille, Impulse

• Entschleunigung mit Qi Gong – für Männer¹

„Alles hat seine Zeit.“ Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Austausch im Gespräch