

„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, und Tai Chi Chuan-Schüler von Michael Wille. 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 fünfmal nach Santiago de Compostela gepilgert. Er ist verheiratet, Vater von zwei Söhnen und lebt mit seiner Familie in Lübeck. Hans Martin Lorentzen ist begeistert vom freien Tanz und dem Körpergebet 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 Videos als DVD, USB-Stick 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. Preisänderungen möglich.

Programm 2025

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

20.–24. Jan., Qi Gong-Woche, Herstelle

24.–26. Jan., Herz Qi Gong, Herstelle

31. Jan.–02. Feb., Herz Qi Gong, Benediktshof

10.–14. Feb., Qi Gong-Woche, Nütschau

17.–21. Feb., Qi Gong-Woche, Marienrode

22. Feb., Qi Gong-Tag, Nütschau

28. Feb.–02. März, Herz Qi Gong, Nütschau

03.–07. März, Qi Gong-Woche, Nütschau

12. März, Qi Gong & Körpergebet, Kirche der Stille

21.–23. März, Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

31. März–04. April, Qi Gong-Woche, Königsmünster

04.–06. April, Herz Qi Gong, Königsmünster

09. April, Qi Gong-Tag, Nütschau, Jubiläum 20 Jahre!

19.–24. April, Qi Gong am Meer auf Sizilien

05.–09. Mai, Körpergebet-Woche, Nütschau
gemeinsam mit Bruder Prior Johannes OSB

16.–18. Mai, Herz Qi Gong, Kloster Freiheit, Schleswig

23.–25. Mai, Herz Qi Gong, Heiligengrabe

26.–30. Mai, Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

02.–06. Juni, Qi Gong-Woche, Marienrode

10.–13. Juni, Qi Gong-Woche, 4 Tage, Benediktshof

13.–15. Juni, Körpergebet, Benediktshof

27.–29. Juni, Herz Qi Gong, Damme

30. Juni–04. Juli, Qi Gong-Woche, Nütschau

09. Juli, Qi Gong-Tag, Nütschau

18.–20. Juli, Herz Qi Gong, Nütschau

21.–25. Juli, Qi Gong-Woche, Herstelle

25.–27. Juli, Herz Qi Gong, Herstelle

18.–22. Aug., Qi Gong-Woche, Nütschau

05.–07. Sept., Herz Qi Gong, Oberzell

13.–18. Sept., Qi Gong am Meer in Grömitz

19.–21. Sept., Herz Qi Gong, Heiligengrabe

24. Sept., Qi Gong-Tag, Nütschau

26.–28. Sept., Herz Qi Gong, Benediktshof

08. Okt., Qi Gong & Körpergebet, Kirche der Stille

10.–12. Okt., Herz Qi Gong, Domkloster

27.–31. Okt., Körpergebet, Marienrode

gemeinsam mit Schwester Debora OSB

31. Okt.–02. Nov., Herz Qi Gong, Königsmünster

03.–07. Nov., Qi Gong-Woche, Frenswegen

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

17.–21. Nov., Qi Gong-Woche, GSI Bad Bevensen

21.–23. Nov., Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

24.–28. Nov., Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

28.–30. Nov. Entschleunigung für Männer, Nütschau

08.–12. Dez., Qi Gong-Woche, Nütschau

12.–14. Dez., Herz Qi Gong, 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*