

„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 Com-
postela gepilgert. Er ist Vater von zwei Söhnen und lebt
in Bad Oldesloe. Hans Martin Lorentzen ist begeistert vom
freien Tanz und dem Körpergebet und auf dem Weg des
Herzensgebetes.

Hans Martin Lorentzen
23843 Bad Oldesloe
Telefon 04531 / 6973805

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 (13,-). 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 2026

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

23.–25. Jan., Herz Qi Gong, Benediktshof

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

30. Jan.–01. Feb., Herz Qi Gong, Herstelle

02.–06. Feb., Qi Gong-Woche, Nütschau

09. Feb., Qi Gong-Tag, Nütschau

16.–20. Feb., Qi Gong-Woche, Marienrode

21. Feb., Qi Gong-Tag, Jubilate-Kirche, Hamburg

02.–06. März, Qi Gong-Woche, Nütschau

06.–08. März, Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

09.–13. März, Qi Gong-Woche, Königsmünster

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

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

25. März, Qi Gong-Tag, Nütschau

28. März–02. April, Qi Gong am Meer auf Sizilien

20.–24. April, Qi Gong-Woche, Nütschau

04.–07. Mai, Qi Gong-Woche, 4-Tage, Nütschau

11.–15. Mai, Körpergebet-Woche, Nütschau
gemeinsam mit Bruder Prior Johannes OSB

26.–29. Mai, Qi Gong-Woche, 4 Tage, Benediktshof

29.–31. Mai, Herz Qi Gong, Benediktshof

01.–05. Juni, Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

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

12.–14. Juni, Herz Qi Gong, Nütschau

15.–19. Juni, Qi Gong-Woche, Marienrode

24. Juni, Qi Gong-Tag, 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

03.–07. Aug., Qi Gong-Woche, Herstelle

07.–09. Aug., Herz Qi Gong, Herstelle

10.–14. Aug., Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

14.–16. Aug., Herz Qi Gong, Nütschau

21.–23. Aug., Herz Qi Gong, Domkloster Ratzeburg

25. Aug., Qi Gong-Tag, Nütschau

11.–13. Sept., Herz Qi Gong, Oberzell bei Würzburg

17. Sept., Qi Gong-Tag, Benediktshof Münster

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

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

01. Okt., Qi Gong-Tag, Nütschau

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

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

19.–23. Okt., Qi Gong-Woche, Frenswegen

26.–30. Okt., Körpergebet-Woche, Marienrode
gemeinsam mit Schwester Debora OSB

30. Okt.–01. Nov. Entschleunigung für Männer, Nütschau

04. Nov. Qi Gong & Körpergebet, Kirche der Stille, Hamburg

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

09.–13. Nov., Qi Gong-Woche, GSI Bad Bevensen

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

25. Nov., Qi Gong-Tag, Nütschau

27.–29. Nov., Herz Qi Gong, Nütschau

07.–11. Dez., Qi Gong-Woche, Nütschau

18.–20. Dez., Herz Qi Gong, Nütschau

• Körpergebet^{2,3}

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*