

„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](http://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 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](http://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 füruns gekocht (14,-). 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 2027

**17. Jan. 2027**, Qi Gong-Tag, Kirche der Stille

**22.–24. Jan.**, Herz Qi Gong, Benediktshof

**25.–29. Jan.**, Qi Gong-Woche, Herstelle

**29.–31. Jan.**, Herz Qi Gong, Herstelle

**01.–05. Feb.**, Qi Gong-Woche, Nütschau

**08.–12. Feb.**, Qi Gong-Woche, Marienrode

**16. Feb.**, Qi Gong-Tag, Nütschau

**01.–05. März**, Qi Gong-Woche, Nütschau

**12.–14. März**, Herz Qi Gong, Nütschau

**19.–21. März**, Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

**12.–16. April**, Qi Gong-Woche, Königsmünster

**16.–18. April**, Herz Qi Gong, Königsmünster

**20. April**, Qi Gong-Tag, Nütschau

**03.–07. Mai**, Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

**18.–21. Mai**, Qi Gong 4-Tage, Benediktshof

**21.–23. Mai**, Herz Qi Gong, Benediktshof

**28.–30. Mai**, Herz Qi Gong, Nütschau

**31. Mai–04. Juni**, Qi Gong-Woche, Herstelle

**04.–06. Juni**, Herz Qi Gong, Herstelle

**07.–11. Juni**, Qi Gong-Woche, Marienrode

**18.–20. Juni**, Herz Qi Gong, Oberzell bei Würzburg

**21.–25. Juni**, Qi Gong-Woche, Nütschau

**25.–27. Juni**, Herz Qi Gong, Heiligengrabe

**28. Juni–02. Juli**, Körpergebet-Woche, Nütschau  
gemeinsam mit Bruder Prior Johannes OSB

### • 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*

### • Herz Qi Gong<sup>1</sup>

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

### • Qi Gong-Tag<sup>3</sup>

*zum Kennenlernen, Einfache Übungen für den Alltag*

**13.–15. Aug.**, Herz Qi Gong, Nütschau

**20.–22. Aug.**, Herz Qi Gong, Domkloster Ratzeburg

**27.–29. Aug.**, Herz Qi Gong, Heiligengrabe

**30. Aug.–02. Sept.**, Qi Gong 4-Tage, Nütschau

**03.–05. Sept.**, Herz Qi Gong, Oberzell bei Würzburg

**17.–19. Sept.**, Herz Qi Gong, Kloster Freiheit, Schleswig

**27. Sept.–01. Okt.**, Qi Gong-Woche, Frenswegen

**11.–15. Okt.**, Qi Gong-Woche, Nütschau, II. Form

**15.–17. Okt.**, Entschleunigung für Männer, Nütschau

**19. Okt.**, Qi Gong-Tag, Nütschau

**25.–29. Okt.**, Körpergebet-Woche, Marienrode  
gemeinsam mit Schwester Debora OSB

**01.–05. Nov.**, Qi Gong-Woche, Königsmünster

**05.–07. Nov.**, Herz Qi Gong, Königsmünster

**08.–12. Nov.**, Qi Gong-Woche, GSI Bad Bevensen

**12.–14. Nov.**, Herz Qi Gong, GSI Bad Bevensen

**21. Nov.**, Qi Gong-Tag, Kirche der Stille

**22.–26. Nov.**, Qi Gong-Woche, Nütschau

**30. Nov.**, Qi Gong-Tag, Nütschau

**03.–05. Dez.**, Herz Qi Gong, Nütschau

**13.–17. Dez.**, Qi Gong-Woche, Nütschau

### • Körpergebet<sup>3</sup>

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

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

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