

# 氣功 Qi Gong-Seminar im Kloster St. Marienthal



**16. - 19. August 2018**

mit Qi Gong- und Karate-Lehrer  
Volker Schwinn (8. Dan)



**Qi heißt die Energie des Lebens, Gong ist deren Beherrschung.**

Das Wort Qigong kann man als „Beherrschung der Körperenergie“ übersetzen.  
Die Technik des Qigong ist durch drei wesentliche Elemente charakterisiert:

- Atemtechnik (tiefes Ein- und Ausatmen)
- mentaler Stressabbau (Abschaltung äußerer Gedankeneinflüsse)
- physischer Stressabbau (durch harmonische Körperbewegung)

## Seminar-Programm

### Donnerstag, 16.08.2018

Anreise bis 16:00 Uhr  
17:00 Uhr Beginn mit Begrüßung  
durch Äbtissin und Volker Schwinn  
Vortrag, was ist Qi Gong, Wesen und Wirkungsweise  
(dazwischen Abendessen)

### Freitag, 17.08.2018

08:00 Uhr Morgenimpuls, danach Frühstück  
ab ca. 10.00 Uhr erste Teile aus den Brokat Übungen  
12:30 Uhr Mittagspause  
15:00 Uhr Klosterführung  
17:00 Uhr Teile aus den Brokat Übungen  
19:00 Uhr Abendessen

### Samstag, 18.08.2018

08:00 Uhr Morgenimpuls, danach Frühstück  
10:00 Uhr Teufelskreis der Überbelastung  
Dem Stress wirkungsvoll entgegen treten  
12:30 Uhr Mittagspause  
14:30 Uhr weitere Brokat Übungen erlernen  
Was ist mentale Stärke?  
(dazwischen Kaffee & Kuchen)  
Abschluss an diesem Tag = Tiefenentspannung  
19:00 Uhr Abendessen

### Sonntag, 19.08.2018:

08:00 Uhr Frühstück  
09:00 Uhr Heilige Messe in der Klosterkirche  
10:30 Uhr Wiederholung aller erlernten Übungen  
Abschlussgespräch / Feedback  
12:30 Uhr Mittagessen, anschl. Seminarende

**Kursgebühr: 335,00 EUR**

inkl. Übernachtung & Vollpension  
Seminarleitung  
Klosterführung

(225,00 EUR inkl. Vollpension ohne Übern.)



### Anmeldung / Kontakt

Gästeforte  
Kloster St. Marienthal  
Marienthal 1, 02899 Ostritz  
Tel. (03 58 23) 77 444, Fax 77 467  
gaesteforte@kloster-marienthal.de