



Verbindliche Anmeldung zum "Qi Gong-Seminar"



Tel.: (03 58 23) 77 444

Fax: (03 58 23) 77 468

E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

Kloster St. Marienthal - WVG mbH
Gästeforte
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Mit meiner verbindlichen Anmeldung akzeptiere ich die nachstehenden Stornierungsbedingungen:

- 60. bis 6. Tag vor Beginn = 30 % der Kosten
- 05. bis 1. Tag vor Beginn = 80 % der Kosten
- bei Nichtanreise = 90 % der Kosten

Bei Weitergabe des Platzes an einen neuen Teilnehmer entstehen keine Stornokosten.

Veranstalter:

Kloster St. Marienthal
Wirtschaftsverwaltungsgesellschaft mbH
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

www.kloster-marienthal.de

Anmeldung:

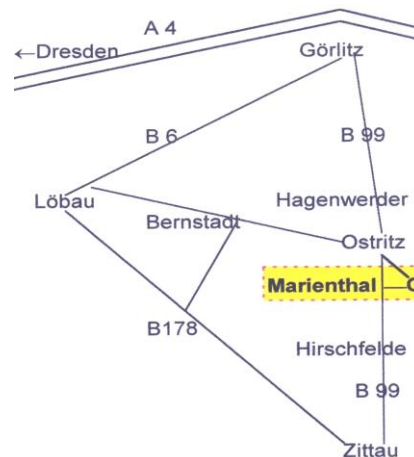
Kloster St. Marienthal
Gästeforte
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon: (03 58 23) 7 74 44
Fax: (03 58 23) 7 74 68
E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

Ansprechpartner:

Unsere Mitarbeiter der Gästeforte stehen Ihnen zur Verfügung, beraten Sie gern und freuen sich auf Ihre Post, auf Ihren Anruf, auf Ihre E-Mail.

Anreise:



Qi Gong Seminar

氣功



Grundkurs

06.-09.03.2019

Intensivkurs

04.-07.09.2019

Klosterstift St. Marienthal

Das Klosterstift St. Marienthal ist das älteste aktive Frauenkloster des Zisterzienserordens in Deutschland, das seit seiner Gründung 1234 bis Heute ununterbrochen besteht. Die Zisterzienserinnen leben nach der Regel des heiligen Benedikt und den Satzungen des Zisterzienserordens.

Das Erlebnis der klösterlichen Gastfreundschaft, hier im Dreiländereck Deutschland-Polen-Tschechische Republik und inmitten der Oberlausitz, ist etwas Besonderes. Die Lage an der Neiße - dem Grenzfluss zwischen Deutschland und Polen - und die walddreiche Gegend sind gute Ausgangspunkte, Ruhe, Besinnung und Erholung zu finden.

Die Gästehäuser des Klosters bieten dem Gast auch eine Bleibe für einen kürzeren oder längeren Aufenthalt. Die Verpflegung erfolgt durch die Klosterschenke bzw. die klostereigene Küche.



Was ist Qi Gong?

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

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

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

Kursleitung: Volker Schwinn



- Qi Gong-Lehrer seit 1992
- seine Seminare und Kurse sind in Deutschland und darüber hinaus gefragt
- Karate seit 1968, 8. Dan
- www.volker-schwinn.de

Seminar-Programm (Grundkurs)

Mittwoch

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)

Donnerstag

08:00 Uhr Morgenimpuls, danach Frühstück
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

Freitag

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)
 Tages-Abschluss mit Tiefenentspannung
19:00 Uhr Abendessen

Samstag

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

Verbindliche Anmeldung zum "Qi Gong-Seminar"

Hiermit melde ich mich verbindlich zum unten genannten Kurs an und akzeptiere die umseitigen Reservierungsbedingungen:

Name:		Kurs: 06.-09.03.2019	
Name:		Kurs: 04.-07.09.2019	
Kursgebühr: 335,00 € (inkl. Übernachtung, Vollpension, Seminarleitung, Klosterführung)		Kursgebühr: 225,00 € (ohne Übernachtung)	
Geb.-Datum:			
Anschritt:			
Tel.-Nr.:		Fax:	
E-Mail:			
Ort, Datum:		Unterschrift:	