



**Anmeldung bis zum
2. September 2024**

**bei Kerstin Dobbeling
(Sekretariat)
kerstin.dobbeling@hb3.nordkirche.de**

**Hauptbereich Gottesdienst
und Gemeinde
Königstraße 54
22767 Hamburg**

**Tel.: 040 – 306 20 1201
Fax: 040 – 306 20 1209**

Anfragen und Informationen:

Seminarleitung:

**Hans Martin Lorentzen,
Qi Gong-Lehrer aus Lübeck
www.hanslorentzen.de**

**"Sorge für Deinen
Körper, dass Deine
Seele Lust hat, darin
zu wohnen"**

(Teresa von Avila)



Qi Gong-Woche

**7. - 11. Oktober 2024
im Domkloster
Ratzeburg**

Himmel und Erde verbinden,
auf den Weg zur Mitte
kommen.

Qi Gong stärkt Haltung,
Beweglichkeit und
Körperbewusstsein. Der
natürliche Atem und die
Lebenskraft kommen in Fluss.

Die meditativen Bewegungen
beruhigen und zentrieren den
Geist.



Morgen- und Abendmeditation
in Stille, Austausch im
Gespräch, kurze Vorträge,
lange Mittagspause.

Die Qi Gong-Praxis der "18
Bewegungen" steht klar im
Vordergrund. Für Anfänger und
Fortgeschrittene. Qi Gong ist
Lebenspflege für jedes Alter.

Bitte bringen Sie bequeme und
warme Kleidung für drinnen
und draußen mit.

Zu jeder Jahreszeit üben wir
einen Teil der Qi Gong-Zeiten
im Garten.

Diese Kurse sind zertifiziert von
den Krankenkassen und
können bezuschusst werden.



Beginn:

Montag, 07.10.2024, 15.00 Uhr
mit dem Kaffeetrinken

Ende:

Freitag, 11.10.2024, 13.00 Uhr
mit dem Mittagessen

Beitrag: ca. 690,- € inkl.
Übernachtung, EZ im Neubau
des Domklosters,
Vollverpflegung mit 4
Mahlzeiten am Tag,
Seminarbeitrag