



**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**

**"Mehr als alles hüte
dein Herz, denn von
ihm geht das Leben
aus"**

(Spr. 4,23)



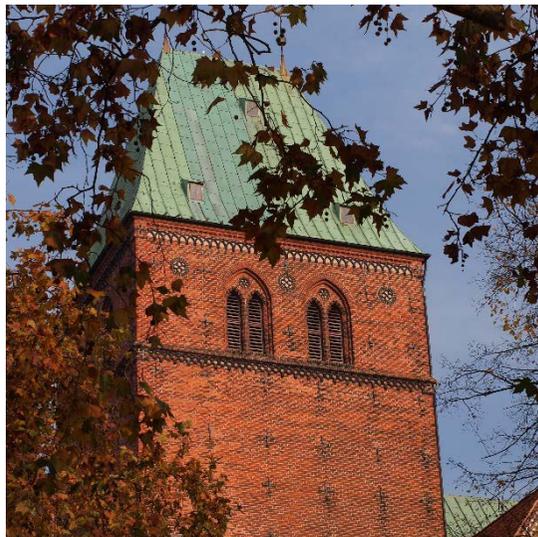
**Herz Qi Gong-
Wochenende**

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

Qi Gong im Freien stärkt Herzkraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich.

Morgen- und Abendmeditation mit Sitzen in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge.



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:
Freitag, 11.10.2024, 15.00 Uhr
mit dem Kaffeetrinken

Ende:
Sonntag,
13.10.2024, 13.00 Uhr mit
dem Mittagessen



Beitrag: ca. 370,- € inkl.
Übernachtung, EZ im Neubau
des Domklosters,
Vollverpflegung mit
4 Mahlzeiten am Tag,
Seminarbeitrag