

Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet als Kloster den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



QI GONG



Ruhe
in Bewegung

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried
Telefon: 08158/255-0
Telefax: 08158/255-63
E-MAIL: zentrale@bildungshaus-berried.de
Homepage: www.bildungshaus-berried.de



QIGONG

Ruhe in Bewegung

Mit ausgewählten Übungen, aus der Reihe Gesundheitsqigong in 28 Schritten und aus dem „stillen Qi-Gong“, kommen wir in Kontakt mit uns selbst.

Durch Zentrierung auf unsere Mitte finden wir in die innere Stille und zu mehr Gelassenheit.

An diesem Wochenende wird der erste Teil, bestehend aus 18 Einzelfiguren, erarbeitet.

Eingeplante Zeiten der Ruhe und Entspannung ermöglichen es, Abstand zum Alltag zu gewinnen.

Es sind keine Vorkenntnisse der Qigong-Praxis notwendig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Schuhe oder Socken mit.

Herzlich willkommen!

KURSORT

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kloster der Missions-Benediktinerinnen

TERMIN

Freitag, den 22. Febr. 2019, 18:00 Uhr bis
Sonntag, den 24. Febr. 2019, 13:30 Uhr

KURSLEITUNG

Sr. Benedicta Depuhl

Missions-Benediktinerin, Tutzing
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Übungsleiterin QiGong (in Ausbildung)

ORGANISATION

Sr. Mechthild Hommel

sr.mechthild@bildungshaus-bernried.de

KOSTEN

Pension: €138,00 EZ // € 112,00 DZ

Kursgebühr: €65,00

Bitte die Kosten im Bildungshaus bezahlen, in bar **oder** mit EC-Karte

ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der Homepage
www.bildungshaus-bernried.de über Anfrage auf Klosterseminar-Anfrage (Nr. 1910)

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim- Schongau durchgeführt

Anmeldung: QiGong – Ruhe in Bewegung - vom 22.02. – 24.02.2019

Vorname und Zuname :

Straße:

Ort:

Telefon und e-mail:.....

Geburtsjahr:.....(Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch Vegan gluten-lactosefrei stand. gluten-lactosefrei veg.
fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.