

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.



## QIGONG



## Teil I ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

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](mailto:zentrale@bildungshaus-berried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-berried.de](http://www.bildungshaus-berried.de)

**07.05. bis 09.05.2021**



## QIGONG- Teil I zur Stärkung des Immunsystems

Täglich sind wir vielen Einflüssen ausgesetzt, für die unser Körper seine Abwehrkräfte mobilisieren muss. Nicht nur die Viren der Covid 19 Pandemie stellen hohe Anforderungen an unser Immunsystem.

Die Übungen des Qigongs können dabei unterstützend helfen. Wir werden uns mit Formen aus dem Lungen-, Nieren und Blasen Qigong sowie Teilen aus den 28 Gesundheitsübungen befassen.

Zur Stärkung des Immunsystems gehören auch Zeiten der Ruhe und Erholung. Kurze Meditationseinheiten und die Möglichkeit für Bewegung in der freien Natur, sollen ebenfalls dazu beitragen Abwehrkräfte zu stärken bzw. aufzubauen.

Bitte bringen Sie eine Mund- Nasebedeckung sowie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen sowie leichte Schuhe oder Socken mit.

Eine Praxis in Qigong ist nicht erforderlich.

### VERANSTALTER und KURSORT

Missions-Benediktinerinnen Kloster  
Bernried im Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried

### TERMIN

Freitag, den 07.05.2021, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, den 09.05.2021, 13:30 Uhr

### KURSLEITUNG

#### **Sr. Benedicta Depuhl**

Missions-Benediktinerin, Tutzing  
Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
Übungsleiterin QiGong

### ORGANISATION

#### **Sr. Eligia Mayer**

[sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de](mailto:sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de)

### KOSTEN

Pension: € 138,00 EZ // € 112,00 DZ

Kursgebühr: € 90,00

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

### ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf  
der Homepage

[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de) über  
Klosterseminar-Anmeldung

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

**Anmeldung: QiGong zur Stärkung des Immunsystems vom 07.05. – 09.05.2021**

**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.

**Datum und Unterschrift** ..... **Kurs-Nr. 2110**