

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



**Ein Weg der Achtsamkeit,  
Ausgeglichenheit und  
innerer Ruhe**

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missionsbenediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-MAIL: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

**23.07. bis 25.07.2021**



## QIGONG

### Ein Weg der Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe

Übungen aus der Reihe Gesundheitsqigong in 28 Schritten vermitteln uns achtsam auf unseren Körper zu hören und die positive Wirkung der Qigong Praxis zu erfahren. Übungen aus dem Stillen Qigong und kurze Meditationseinheiten führen zu innerer Ruhe und helfen uns den Alltag wieder besser zu bewältigen.

An diesem Wochenende wird der zweite Teil des Gesundheitsqigong bestehend aus 18 Einzelfiguren, erarbeitet. Erfahrung in der Qigong-Praxis ist hilfreich jedoch nicht Voraussetzung. Eingeplante Zeiten der Ruhe und Entspannung ermöglichen es Abstand zum Alltag zu gewinnen.

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

### VERANSTALTER und KURSORT

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

### TERMIN

Freitag, den 23.07.2021, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, den 25.07.2021, 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 (Nr. 2119)

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

**Anmeldung: QiGong –ein Weg der Achtsamkeit, ... vom 23.07. – 25.07.2021 - – Kurs 2119**

**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. 2119**