

Qigong und Meditation im Klostergut Harpfetsham

Erholung für Körper, Geist und Seele

vom 24. bis 26. August 2012



In der Stille und Abgeschlossenheit des Klostergutes Harpfetsham, schön gelegen im Herzen des Chiemgaus, lädt Sie die vhs zu ausgesuchten Qigong-Übungen ein. Sie sind ein Weg der Selbsthilfe in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Unter dem Dach des Qigong versammeln sich Übungsmethoden, die früher unter anderen Bezeichnungen bekannt waren, wie z.B. „Leiten und Dehnen“, Aufnahme von Qi“, „Altes ausstoßen, Neues aufnehmen“, „Sitzen in Stille“ usw. Der Begriff Qi soll hier mit Lebenskraft oder Lebensfunktion übersetzt werden. In der chinesischen Sprache besitzt dieser Begriff ein ausgesprochen breites Bedeutungsspektrum. Die Lebenskraft eines Menschen hängt von vielen Einflüssen ab, sie kann gepflegt und genährt, aber auch verschleudert werden. An der Lebenskraft, am Qi, mit den eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu arbeiten, das heißt „gong“ mit den Bedeutungen: Arbeit, beharrliche Arbeit; es bedeutet auch die Fertigkeiten und den Nutzen, die man durch die beharrliche Arbeit erlangt. Aus vielen Motiven und mit unterschiedlichen Zielen kann man an seiner Lebenskraft arbeiten. Im Rahmen der vhs-Seminare wird Qigong im Sinne von selbstpraktizierten Übungen unterrichtet, die auf die Lebenskräfte fördernd wirken.

In diesem Seminar werden wir die Formen des „Innen näherenden Qigong“ nach Liu YAffe wiederholen, ebenso das „Qigong-Gehen“. In der Entspannung finden wir zu einem neuen Körperbewusstsein und können so den Energiefluss zwischen Yin und Yang in uns und in der Natur besser wahrnehmen. Es wird wieder soviel wie möglich draußen und unter den Bäumen geübt. Außerdem sind einige Stunden für Fragen und Informationen zur traditionellen Chinesischen Medizin und zur Chakren-Lehre vorgesehen.

Zu den Seminaren sind immer sowohl Interessierte, die Qigong kennen lernen möchten, als natürlich auch die „Stammkunden“ willkommen, die ihr Qigong wieder üben und verbessern möchten.

Anreise ist am Freitag, 24. August, 14.30 Uhr, direkt beim Klostergut (**Treffpunkt** 14.30 Uhr im Gruppenraum)

(Anfahrtshinweis: Trostberg, Palling, von Palling Richtung Taching, nach ca. 3 km links abbiegen Gengham, Harpfetsham)

Kursende ist am Sonntag, 26. August, ca. 13.30 Uhr

Seminargebühr : 129,- €

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung in Höhe von ca. 95,- €/Pers. im DZ bzw. 99,- €/EZ (incl. 2 x Vollpension) bitten wir im Klostergut direkt zu bezahlen.

Seminarleitung: Ursula Donner-Plenio, *Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin (Mitglied der Deutschen Qigong-Gesellschaft)*

Anmeldeschluss: 22. Juli 2012

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe für drinnen und draußen mit fester Sohle, eine Iso-Matte, ein Handtuch und eine Wolledecke mit.

Sichern Sie sich schnell Ihren Platz:

Volkshochschule Trostberg

Heinrich-Braun-Straße 6
83308 Trostberg

Tel. (08 62 1) 6 49 39-0; Fax (08 62 1) 6 49 39 -20

Die **vhs** 
Volkshochschulen



Volkshochschule Trostberg
Heinrich-Braun-Str. 6
83308 Trostberg
www.vhs-trostberg.de

Qigong und Meditation im Kloostergut Harpfetsham

vom 24. – 26. August 2012

Anmeldung R4228T

Hiermit melde ich (melden wir) uns verbindlich an und erteile (erteilen) gleichzeitig Einzugsermächtigung für die Seminargebühr fällig am 05.08.2012

1. Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ Ort _____

Telefon: _____ Fax _____

E-Mail-Adresse: _____

Bank: BLZ: _____ Konto-Nr. _____

2. Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ Ort _____

Telefon: _____ Fax _____

E-Mail-Adresse: _____

Bank: BLZ: _____ Konto-Nr. _____

Doppelzimmer zusammen mit _____

Einzelzimmer

Mit meiner Unterschrift erkenne ich (erkennen wir) die Vertrags/Rücktrittbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich (haben wir) Kenntnis genommen.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

bitte abtrennen ✂.....

Rücktrittsregelung

Bei – auch unverschuldetem – Rücktritt vom Seminar müssen wir in Anbetracht der uns entstehenden Kosten und Risiken folgende Rücktrittsgebühr berechnen:

Ab 9. Tag vor Seminarbeginn

30 €

Ab 3. Tag vor Seminarbeginn

Übernachtungs- u. Verpflegungskosten in voller Höhe