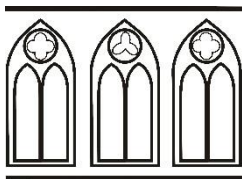


Kloster Bad Wimpfen



Ganz entspannt im Hier und Jetzt. Qi Gong-im Strom des Lebens

"Ich wäre gern gelassener."

Nicht nur in den Beanspruchungen des Berufes oder in familiären Herausforderungen, sondern als eine Grundhaltung des Lebens wünschen sich viele Menschen mehr Gelassenheit. Im Alltag kann es uns häufig passieren, dass wir den Erwartungen anderer folgen und dabei unsere eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr spüren. Begeben Sie sich in diesem Workshop auf eine Reise zu mehr Gelassenheit. Ziel ist es, den eigenen Zustand wahrzunehmen und diese Bewusstheit als inneren Ankerpunkt zu erleben. Dieses Wochenende ist offen für alle und setzt keine besonderen Kenntnisse oder Fähigkeiten voraus.

Qi Gong wird zu den Mindful Movements (achtsamkeitsbasierte Bewegungsformen) gezählt. Mit leichten, bewegten und stillen Übungen erfahren wir ganz körperlich, wo und wie wir loslassen können und wie wir mehr Gelassenheit in uns selbst finden können.



Malteser

...weil Nähe zählt.

Qi Gong üben heißt, sich achtsam mit Körper und Geist zu beschäftigen. An diesen Tagen haben wir Zeit und Raum, diese Methode kennenzulernen. Es werden Übungen vermittelt, die nach dem Seminar selbstständig durchgeführt werden können. richten wir zum einen den Fokus auf das Individuum, zum anderen erleben wir die Verbundenheit mit anderen und dem größeren Ganzen. Aus dieser Erfahrung der Ganzheit gelingt es, eine wohltuende Distanz zu emotionalen wie körperlichen Herausforderungen Ergänzt durch Elemente der Gestaltarbeit einzunehmen um dadurch gelassener zu sein.

Termin:

Freitag, 03.04. bis Sonntag, 05.04.2026

Beginn: 18.00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Kursgebühr:

180,- Euro pro Person

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Leitung:

Manfred Speckert, Qi Gong Instructor, Coach,

Autor, Lehrbeauftragter, <http://speckert-online.de>

Info und Anmeldung:

Kloster Bad Wimpfen

Lindenplatz 7

74206 Bad Wimpfen

Tel. 07063 9704-0

kloster.badwimpfen@malteser.org

www.kloster-bad-wimpfen.de

