

# Qigong im Kloster

## Seminar in Kloster Himmerod (Vulkaneifel)

29.09. - 03.10. 2023

Unterricht halbtags



### Leitung/Veranstalter:

Martin Amendt  
Qigong Lehrer (PTCH Uni Oldenburg)  
Co-Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft

0177 – 9106658  
Email: [info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de)

### Seminarinhalt:

Das Seminar findet in der Eifel in Kloster Himmerod, umgeben von Wäldern, Tälern und Höhen, an einem Ort von besonderer Ausstrahlung statt. Neben dem Unterricht soll es am Nachmittag ausreichend Gelegenheit geben, das Kloster und die Umgebung zu erkunden oder kleinere Wanderungen zu unternehmen. Morgens vor dem Frühstück, am Vormittag und mit einer kleinen Einheit am Abend findet der Qigong Unterricht statt.

Qigong üben heißt, sich achtsam mit Körper und Geist zu beschäftigen. Dies geschieht durch langsame und meditative Bewegungen. An fünf Tagen haben wir Zeit und Raum diese fernöstliche Methode kennenzulernen. Neben der intensiven Beschäftigung mit Qigong werden wir uns auch der Praxis von Achtsamkeit zuwenden. Ergänzt wird das Seminar mit Elementen aus der Meditation. Es werden Übungen vermittelt, die nach dem Seminar selbstständig durchgeführt werden können. Außerdem soll die Frage im Fokus stehen, wie Qigong Übungen individuell unterstützend im Alltag wirken können. Der praktische Unterricht wird durch theoretische Inhalte ergänzt. Die Teilnehmerzahl ist auf neun Teilnehmer begrenzt.

Für den Nachmittag bieten sich herrliche Möglichkeiten zum Wandern direkt in unmittelbarer Umgebung und Ausflüge bspw. zum Meerfelder Maar an. In unmittelbarer Nähe der Anlage befindet sich eine Bäckerei und eine Klosterkaffeehaus. Zudem gibt es die Möglichkeit am religiösen Leben, welches noch immer gemeinschaftlich stattfindet, teilzunehmen. Ein meditativer Spaziergang ist Teil unseres Aufenthalts.

### Zeiten:

Freitag: 15:15-17:45 Uhr und 19:00-19:20 Uhr

Samstag– Montag: 7:15 - 8:00 Uhr, 9:15 - 11:45 Uhr und 19:00 - 19:20 Uhr

Dienstag: 7:15 Uhr bis 8:00 Uhr, 9:15 Uhr bis 11:45 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 210 €

**Ort:** Kloster Himmerod Abteistraße 3, 54534 Großlittgen

**Anmeldeschluss:** 04. August 2023

### Anmeldung / Fragen

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Im zeitlichen Ablauf sind Änderungen möglich. Bei Interesse an einer Teilnahme senden Sie eine Email an [info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de). Sie bekommen dann einen Anmeldebogen samt Teilnahmebedingungen zugeschickt und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

### Unterkunft und Verpflegung im Gästehaus der Klosterherberge Himmerod

Wir wohnen im Gästehaus der ehemaligen Abtei Kloster Himmerod. Verpflegung und Zimmereinrichtung sind schlicht und einfach.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung: **282 €** (4x Übernachtung mit Vollpension im Einzelzimmer (Bad und WC auf dem Gang) von Freitag-Dienstag).

In begrenztem Umfang sind auch andere Zimmerkategorien verfügbar. Wünschen Sie eine andere Zimmerkategorie so setzen Sie sich diesbezüglich bitte zeitnah mit mir in Verbindung.



Abteikirche



Meerfelder Maar



Blick auf das Gästehaus



Alte Mühle