

Wildgans-Qigong im Kloster

Abtei Maria Frieden in Kirchsulleten (Zapfendorf)

19. Juni - 22. Juni 2025



Leitung/Veranstalter:

Martin Amendt
Qigong Lehrer (PTCH Uni Oldenburg)
Stellv. Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft

0177 – 9106658
Email: info@martin-amendt.de
www.martin-amendt.de

Seminarinhalt

Qigong üben heißt, sich achtsam mit Körper und Geist zu beschäftigen. Dies geschieht durch langsame und meditative Bewegungen. 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 das Erlernte individuell unterstützend im Alltag wirken kann. Der praktische Unterricht wird durch theoretische Inhalte ergänzt. Es wird das **zweite Drittel der ersten Wildgans-Qigong-Form** vermittelt. Bis zum Frühstück wird im Schweigen geübt. Ein meditativer Spaziergang ist Teil unseres Aufenthalts.

Wir übernachten in der vor einigen Jahren restaurierten Pilgerherberge (Haus Edeltraud), in welchem auch unser Seminar stattfindet. Sie befindet sich am Rand der Klosteranlage. Die gastfreundlichen Schwestern tragen zu einer angenehmen Seminaratmosphäre bei. Zum Ankommen bietet sich ein Verweilen im Klostergarten an oder ein Spaziergang in der Umgebung des Klosters und in Kirchsulleten selbst. Es gibt die Möglichkeit am religiösen Leben des Klosters teilzunehmen.

Zeiten:

Donnerstag: 14:45-17:45 und 20:00-20:45 Uhr

Freitag, Samstag: 7:30-8:15, 09:45-11:45, 15:30 Uhr-17:45 Uhr und 19:30-20:30 Uhr

Sonntag: 7:30-8:15, 09:45-12:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 230-270 € (Zahlung innerhalb der Preisspanne nach Selbsteinschätzung, zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung, s.u.)

Ort: Abtei Maria Frieden, Kirchsulleten 30, 96199 Zapfendorf

Anmeldeschluss: 15. April 2025

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. Sie bekommen dann einen Anmeldebogen samt Teilnahmebedingungen zugeschickt und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf.

Unterkunft und Verpflegung in der Abtei Maria Frieden:

Kosten für Unterkunft und Verpflegung: **ca. 195 €** (3x Übernachtung mit Vollpension im Einzelzimmer (Bad und WC auf dem Gang), von Donnerstag-Sonntag, 2x Kaffee).

Die Unterkunft in der der Abtei Maria Frieden ist klösterlich schlicht aber reizvoll. In der Regel befinden sich Dusche / WC auf dem Gang. In sehr begrenztem Kontingent ist gegen Aufpreis auch eine Nasszelle auf dem Zimmer möglich. Für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension inklusive Kaffee) sind im Einzelzimmer ca. **65 €** pro Person und Nacht zu entrichten (Änderungen behält sich das Kloster vor!). Die Mahlzeiten werden vorwiegend in Bioqualität und soweit möglich mit Produkten aus dem kloster eigenen Biolandbetrieb hergestellt. Die Küche bietet gerne vegetarische Kost und berücksichtigt nach Möglichkeit Lebensmittelunverträglichkeiten, vegane Kost ist jedoch nicht möglich.