

Qigong-Urlaub im Kloster

Seminar und Kurzurlaub in Kloster Himmerod (Vulkaneifel)

16.10. - 20.10. 2025

Unterricht halbtags



Leitung/Veranstalter:

Martin Amendt

Qigong Lehrer (PTCH Uni Oldenburg)

Stellv. Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft

Tel.: 0177 – 9106658

Email: info@martin-amendt.de

Seminarzeiten:

Donnerstag: 14:30-17:45 Uhr und 19:00-19:20 Uhr

Freitag– Sonntag: 7:15 - 8:00 Uhr, 9:30 Uhr bis 12 Uhr und 19:00 - 19:20 Uhr

Montag: 7:15 Uhr bis 8:00 Uhr, 9:30 Uhr bis 12 Uhr

Ort:

Kloster Himmerod Abteistraße 3, 54534 Großlittgen

Seminarinhalt:

Das Seminar findet in der Eifel im Kloster Himmerod, umgeben von Wäldern, Tälern und Höhen, an einem Ort mit 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 aus dem Nieren-Qigong** 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. Bis zum Frühstück schweigen wir.

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 befinden sich eine Bäckerei und die Klostergaststätte. Zudem gibt es die Möglichkeit am religiösen Leben, welches noch immer gemeinschaftlich stattfindet, teilzunehmen. Die freundlichen Verantwortlichen im Gästehaus des ehemaligen Klosters tragen zu einer familiären Seminaratmosphäre bei.

Teilnahmegebühr: 250 €

Anmeldeschluss: 14. August 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 zugeschiedt 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: **340 €** (4x Übernachtung mit Vollpension im Einzelzimmer (Bad und WC auf dem Gang) von Donnerstag-Montag). In begrenztem Umfang sind auch andere Zimmerkategorien verfügbar. Wünschen Sie eine andere Zimmerkategorie so setzen Sie sich diesbezüglich bitte zeitnah mit dem Gästehaus in Verbindung.

Teilnehmerstimmen

„Das Qigong Seminar war eine echte Bereicherung für mich. Eine gute Mischung von Übungseinheiten, Meditation und Zeit zur freien Verfügung an einem schönen Ort!“

Britta V., Teilnehmerin 2023

„Die super angenehme Atmosphäre des Ortes und die kompetente und entspannte Anleitung sowie die präzisen Übungseinheiten der Seminarleitung machen den Aufenthalt zu einem Erlebnis, das mir lange in Erinnerung bleiben wird.“

Gudrun, Teilnehmerin 2024



Abteikirche



Meerfelder Maar



Blick auf das Gästehaus



Alte Mühle