

Rainer Stanitzki, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), staatl. gepr. Ergotherapeut,
Roter-Brach-Weg 58, 93049 Regensburg, rainstan@alice-dsl.net
Lehrer für Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit u. Meditation; Fachtherapeut für Kognitives Training

Qi Gong – Wochenendseminare 2024 im Kloster Niederaltaich

Qi Gong ist eine achtsamkeitsbasierte Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform mit dem Ziel, Körper, Atmung und Bewusstsein harmonisch zu verbinden. Die Wurzeln dieser Methode liegen in der Traditionell Chinesischen Medizin und sind mehr als 2000 Jahre alt. Durch einfache, ruhig, langsam, sanft und fließend ausgeführte Bewegungen, bewusste Atmung, Visualisierung und Imaginationstechniken, fördern sie Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Stabilisierung der Ich-Identität. Qi Gong führt zu mehr Entspannung, Gelassenheit und innerer Ruhe, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Selbstheilungskräfte und beeinflusst die Stimmungslage positiv. Zudem beugt regelmäßiges Üben Herz-Kreislauferkrankungen, Störungen des vegetativen Nervensystems, Verdauungsstörungen, Gelenks- und Atemwegerkrankungen vor. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht zu erlernen und benötigen keine besondere Kraftanstrengung oder Vorkenntnisse. Die positiven Wirkungen können schnell erfahren werden.

Info und Anmeldung

(auch zu laufenden Kursen)

85,00 Euro

zzgl. Unterkunft, Verpflegung

0176 / 2 37 09 58 6

rainstan@alice-dsl.net

max. 17 Teilnehmer

Qi Gong ist ein achtsamkeitsbasierter Übungsweg. Die Bewegungen werden unter fachlicher Anleitung langsam, sanft, fließend, elastisch und bewußt ausgeführt.

Die Qi Gong-Übungen sind unabhängig von Alter und Geschlecht leicht zu erlernen. Die positive Wirkung wird schnell spürbar und zeigt sich vor allem in Wohlbefinden, Zufriedenheit und Gesundheit.



Rainer Stanitzki

Dipl.-Sozialpäd. (FH),
staatl. gepr. Ergothe-
rapeut, Lehrer für Qi
Gong, Tai Chi, Achtsamkeit u. Meditation

Seit mehr als 35 Jahren praktiziere ich intensiv und kontinuierlich Qi Gong und Tai Chi Chuan.

Ich möchte Sie herzlich einladen, an einem wunderschönen Ort mit Qi Gong Ruhe und Entspannung zu finden.

Foto Abtei Niederaltaich: P. Johannes Hauck

1.)

Winter – Wandlungsphase Wasser

Beginn: Samstag, **17.02.2024** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **18.02.2024** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Niederaltaich–Mauritius Hof 1–94557 Niederalteich

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

Gebühr: 85,- € (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)

2.)

Frühling – Wandlungsphase Holz

Beginn: Samstag, **13.04.2024** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **14.04.2024** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Niederaltaich–Mauritius Hof 1–94557 Niederalteich

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Spiel der 5 Tiere (Bär/Tiger/Reh/Affe/Vogel)

Gebühr: 85,- € (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)

3.)

Sommer – Wandlungsphase Feuer

Beginn: Samstag, **06.07.2024** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **07.07.2024** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Niederaltaich–Mauritius Hof 1–94557 Niederalteich

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

Gebühr: 85,- € (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)

4.)

Spätsommer – Wandlungsphase Erde

Beginn: Samstag, **12.10.2024** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **13.10.2024** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Niederaltaich–Mauritius Hof 1–94557 Niederalteich

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

Gebühr: 85,- € (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)

5.)

Herbst – Wandlungsphase Metall

Beginn: Samstag, **16.11.2024** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **17.11.2024** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Niederaltaich–Mauritius Hof 1–94557 Niederalteich

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Herz Qi Gong

Gebühr: 85,- € (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)

*„Der Mensch besieht sein Spiegelbild nicht im fließenden Wasser,
sondern im stillen Wasser.“*

Dschuang Dsi