

Rainer Stanitzki, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), staatl. gepr. Ergotherapeut,
Roter-Brach-Weg 58, 93049 Regensburg
rainstan@alice-dsl.net, 0176/23709586
Lehrer für Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit u. Meditation; Fachtherapeut für Kognitives Training

Qi Gong – Wochenendseminare **2022** im Kloster Kostenz

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-Kreislaufkrankungen, Störungen des vegetativen Nervensystems, Verdauungsstörungen, Gelenks- und Atemwegkrankungen 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.

1.)

Winter – Wandlungsphase Wasser

Beginn: Samstag, **22.01.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **23.01.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Die acht Brokate

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

2.)

Frühling – Wandlungsphase Holz

Beginn: Samstag, **19.03.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **20.03.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Herz Qi Gong

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

3.)

Sommer – Wandlungsphase Feuer

Beginn: Samstag, **21.05.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **22.05.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Spiel der 5 Tiere (Bär-Tiger-Hirsch-Affe-Kranich)

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

4.)

Sommer – Wandlungsphase Feuer

Beginn: Samstag, **25.06.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **26.06.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

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

5.)

Sommer – Wandlungsphase Feuer

Beginn: Samstag, **23.07.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **24.07.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Herz Qi Gong

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

6.)

Herbst – Wandlungsphase Metall

Beginn: Samstag, **08.10.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **09.10.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

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

7.)

Herbst – Wandlungsphase Metall

Beginn: Samstag, **12.11.2022** um 11:00 Uhr

Ende: Sonntag, **13.11.2022** um 13:00 Uhr

Ort: Kloster Kostenz – Kostenz 1 – 94366 Perasdorf

Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen

Schwerpunkt: Tai Chi Chuan

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

„Und es zeigt sich, dass das Denken des alten China, zumal das des frühen Taoismus, für uns keineswegs eine entlegene Kuriosität ist, sondern uns in Wesentlichem berät und hilft.

Nicht als ob wir aus diesen alten Weisheitsbüchern plötzlich eine neue, erlösende Lebensauffassung gewinnen könnten, nicht als ob wir unsere westliche Kultur wegwerfen und Chinesen werden sollten!

Aber wir sehen im alten China, zumal bei Lao Tse, Hinweisungen auf eine Denkart, welche wir allzu sehr vernachlässigt haben, wir sehen dort Kräfte gepflegt und erkannt, um welche wir uns mit anderem beschäftigt, allzu lange nicht mehr gekümmert hatten.“

(Hermann Hesse)