

Qi Gong

Wochenendseminare im Kloster Niederaltaich Elementare Qi Gong-, Achtsamkeits- & Entspannungsübungen

Qi Gong

ist ein achtsamkeitsbasierter Übungsweg 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 sanft fließende und ruhig ausgeführte Bewegungen, bewußte Atmungs- und Imaginationstechniken werden Körperbewußtsein, Selbstwahrnehmung und Stabilisierung der Ich-Identität gefördert.

Qi Gong führt zu Entspannung, Gelassenheit, innerer Ruhe und positiv gehobener Stimmungslage. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden ebenfalls positiv beeinflusst.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht zu erlernen und benötigen keine besondere Kraftanstrengung oder Vorkenntnisse. Die positiven Wirkungen können unmittelbar erfahren werden.



Wochenendseminare 2025

- Sa., 25. / So., 26. Januar 2025 **Winter – Wandlungsphase Wasser** Schwerpunkt: Der fliegende Kranich
Sa., 5. / So., 6. April 2025 **Frühling – Wandlungsphase Holz** Schwerpunkt: Spiel der 5 Tiere
Sa., 19. / So., 20. Juli 2025 **Sommer – Wandlungsphase Feuer** Schwerpunkt: Der fliegende Kranich
Sa., 4. / So., 5. Oktober 2025 **Spätsommer – Wandlungsphase Erde** Schwerpunkt: Herz Qi Gong
Sa., 29. / So., 30. November 2025 **Herbst – Wandlungsphase Metall** Schwerpunkt: Der fliegende Kranich



Rainer Stanitzki

Dipl.-Sozialpäd. (FH), staatl. gepr. Ergotherapeut, Lehrer für Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit u. Meditation, Fachtherapeut für kognitives Training

Seit 40 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.

Info und Anmeldung (auch zu laufenden Kursen)

Die Wochenendseminare beginnen jeweils Samstag um 11 Uhr und enden Sonntag um 13 Uhr.

Gebühr: 85,- Euro (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Max. 15 Teilnehmer

Kontakt: Rainer Stanitzki, Tel. 0176 / 2 37 09 58 6, E-Mail: rainstan@alice-dsl.net

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

Dschuang Dsi