

QIGONG
IM
KLOSTER
DER
MISSIONS-
BENEDIKTINERINNEN
VON
TUTZING



Das Angebot:

Wöchentlich

Montag von 16:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch von 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag von 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 10,00 € pro Stunde

Ein Preisnachlass kann gewährt werden.

Treffpunkt für alle drei Gruppen ist der
Übungsraum im Vorraum der Klosterkirche
rechter Hand.

Tagesseminare:

Fit in den Frühling **25.02.22**

Qigong mit Herz **20.05.22**

Mit Qigong ins Beten kommen **18.11.22**

Die Kurse finden jeweils von

9:00 – 16:00 Uhr statt

Treffpunkt an der Klosterpforte

Kosten für den Tag, incl. Mittagessen, Kaffee

und Kuchen: 60,00 €

Ermäßigung ist auf Rücksprache möglich.

Wochenendseminare im Kloster und
Bildungshaus St. Martin Bernried.

Diese Seminare sind Themen bezogen. Eine
Anmeldung erfolgt über das Bildungshaus siehe
Jahresprogramm oder/und Homepage
www.bildungshaus-bernried.de

**Einzelstunden innerhalb von Seminaren
der Erwachsenen Bildung**

z. B. als Meditation am Tages- oder Kurs Ende;
als ein Ruhepunkt in der inhaltlichen Arbeit

Kursleitung

Schwester Benedicta Depuhl

Bahnhofstr. 3

28327 Tutzing

Mail: benedictadepuhl@gmail.com

Tel: 08158/92597-564

Mobil: 01774541657



QIGONG

Bewegung entsteht aus der Ruhe, die Ruhe wurzelt in der Bewegung.*

Qigong ist:

- ❖ eine Jahrtausende alte Kunst, über langsame fließende Bewegungen, in Verbindung mit dem Atem, in die Ruhe zu kommen
- ❖ eine der fünf Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und steht für den Aspekt der Bewegung
- ❖ Meditation in Bewegung
- ❖ eine Stärkung der Lebensenergie und Hilfe Blockaden zu lösen
- ❖ aus der östlichen Philosophie des Daoismus gewachsen
- ❖ eine Übung der Achtsamkeit
- ❖ Stärkung des Immunsystems
- ❖ Gedächtnistraining
- ❖ Stimmungsaufhellend
- ❖ eine Schulung des Gleichgewichts
- ❖ eine Möglichkeit Faszien und Gelenke geschmeidig und beweglich zu halten
- ❖ unterstützend in der Therapie psychosomatischer Leiden
- ❖ Hilfe im Umgang mit chronischen Erkrankungen bes. bei der Therapie von Schmerzkrankungen

(*Wenzel/Herwegh Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong; S 67 Verlag Eagle Books)

zu den Tagesseminaren 2022:

1. Fit in den Frühling

Wenn sich die Natur darauf vorbereitet Blüten zu treiben und neues Leben wachsen zu lassen, ist es auch für uns an der Zeit, Körper und Seele auf den Frühling einzustellen. Dies möchten wir an diesem Tag, mit Übungen aus der Wandlungsphase Holz praktizieren.

2. Qigong mit Herz

Kein anderer Monat wird so stark mit dem Herzen in Verbindung gebracht wie der Mai. Ein froher Tag, mit Übungen aus dem Herz-Qigong, ist angesagt. Bei gutem Wetter werden wir im Klostergarten Qigong praktizieren.

3. Mit Qigong ins Beten kommen

Im November ruht die Natur und auch wir können uns auf die Stille einstellen. Die Erfahrung, dass Bewegungen des Qigongs zu Gebet werden können, kann Helfen wieder mehr zu sich und zu Gott zu finden.

über mich:

Als **Qigong Übungsleiterin** und examinierte

Krankenschwester mit Weiterbildung in Palliativ Care am Klinikum Großhadern, lebe ich als Ordensschwester in der Gemeinschaft der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing.

Seit Anfang 2020 absolviere ich zusätzlich an der Sebastian Kneipp Akademie in Bad Wörishofen eine Ausbildung zur **Qigong-Lehrerin** und die Ausbildung zur **T'ai Chi Ch'uan Übungsleiterin**

Derzeit arbeite ich mit ambulanten und stationären Patienten/innen des Schmerzzentrums im Benedictus-Krankenhaus Feldafing; ebenfalls unterstütze ich das Palliativteam im Benedictus-Krankenhauses Tutzing.

In Wochenendkursen und thematischen Einzelseminaren erfahren die Teilnehmer/innen die positive Wirkung der Qigong Übungen und erhalten themenbezogene Informationen.