



# "Entschleunigen und zur Ruhe kommen"

## Kloster St. Fidelis in Zell am Harmersbach

### 03. – 05. Dezember 2021

Wenn es kälter wird und die Tage kürzer werden, ist es eine gute Zeit um zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und in die Stille zu gehen. Wir beginnen den Tag in achtsamer Stille durch Körperübungen und eine Gong - Meditation, um sich auf den Tag einzustimmen.

Danach verbinden wir wohltuende Bewegungen aus dem Stillen Qi Gong und dem Buddhistischen Qi Gong, der Meditation, Atemübungen, Klang, Visualisierung, Licht und Farbe, um sich zu entspannen, bei sich selbst anzukommen und sich wohlfühlen. Eine wunderbare Möglichkeit, um achtsamer mit sich selbst umzugehen, Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen, die eigene Lebenskraft zu stärken und wieder leichter zu spüren.

#### Inhalte:

- Klangerleben, um zur Ruhe zu kommen.
- Stilles Qi Gong / Buddhistisches Qi Gong „Die Selbstheilungskräfte stärken“.
- Farb-Kristalllampe "Heilsames Licht".
- Entspannungsübungen zum Wohlfühlen.
- Meditation zur Stärkung der Achtsamkeit.
- Den Atem lenken und Kraft tanken.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.



Das Haus ist einfach ausgestattet, gepflegt u. gemütlich. Es hat 14 Einzel- und drei Zweibettzimmer mit Waschgelegenheit. Die Duschen & Toiletten befinden sich im Flur. Die Verpflegung besteht aus vier Mahlzeiten, Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Tee, Abendessen. Das Haus bietet uns einen Kursraum, eine große Turnhalle und einen wunderschönen Meditationsraum.

**Termin:** Freitag, 03. Dezember ab 16.00 Uhr - Sonntag, 05. Dezember 2021 bis 16.00 Uhr

**Gebühr:** 170,00 € - Kurs

105,00 € - Unterkunft & Vollverpflegung

**Sonstiges:** Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen

**Ort:** Kloster St. Fidelis "Haus der Begegnung" • Klosterstraße 1 • 77736 Zell am Harmersbach

**Leitung:** Harald Hasenöhrl  
• Qi Gong Therapeut  
• Touch for Health Instructor  
• Körpertherapeut  
• Begleitender Kinesiologe

**Christine Lutz**  
• Klangtherapeutin  
• Begleitende Kinesiologin  
• Bewegungs- und Entspannungscoach  
• Reset Instructor

**Anmeldung & Information:** [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl und Christine Lutz • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

[www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)

[info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)