



# "Entschleunigen und zur Ruhe kommen"

## Kloster St. Fidelis in Zell am Harmersbach

### 25. – 27. November 2022

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 mit Klangschalen und Gong schenken Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.
- Zhineng Qi Gong und Stilles Qi Gong stärken die Selbstheilungskräfte.
- Entspannungsübungen zum Entschleunigen und sich Wohlfühlen.
- Meditationen zur Stärkung der Achtsamkeit und zur Ruhe kommen.
- Atemübungen öffnen und reinigen den Körper.
- Visualisierungsübungen und Affirmationen schenken neue Energie.



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, 25. November ab 16.00 Uhr - Sonntag, 27. November 2022 bis 16.00 Uhr

**Gebühr:** 200,00 € - Kurs

115,00 € - 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 Hasenöhl  
• Qi Gong Therapeut  
• Touch for Health Instructor  
• Körpertherapeut  
• Begleitender Kinesiologe

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

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

Harald Hasenöhl und Christine Lutz • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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