



Bettina Möller
Qi Gong Ruhe in Bewegung

Mitglied der Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V.

Qi Gong Wochenende im Stift Börstel, Balancetraining für Körper, Geist und Seele

Unser Aufenthaltsort:

das Stift Börstel ist ein ehemaliges Zisterzienserinnenkloster am nördlichen Rand des Landkreises Osnabrück. Es ist heute ein freiweltliches Damenstift. Ruhe und Stille, die sich ausbreiten, lassen etwas spüren von dem Geist und von dem Leben der klösterlichen Abgeschlossenheit - seit fast 800 Jahren. Noch heute wird hier fast täglich gesungen und gebetet. Dieser ruhige Eindruck wird verstärkt durch die idyllische Lage inmitten ausgedehnter Wälder im nördlichen Landkreis von Osnabrück, im Übergang zum nahegelegenen Emsland.

In drei historischen und noch gut erhaltenen Gebäuden des ehemaligen Zisterzienserinnenklosters des Stift's Börstel entstand durch fachkundige Restaurierung und Raumgestaltung hier eine moderne Tagungsstätte in Mitten von „Mutter Natur“.



Stiftshaus



Seminarhaus mit 2 Übungsräumen

Kreuzgang in Anbindung der Stiftskirche

Die Tagungsstätte wird seit Jahren von Herrn Gerard Ramakers geleitet, der uns während des Kurses mit gutem Essen, Kaffee/Tee und Kuchen versorgt.

Der Gesellschaftsraum steht uns auch in den Abendstunden für geselliges Beisammensein zur Verfügung. Hier können Getränke günstig erworben werden.



-Stiftkirche-



Bettina Möller
Qi Gong Ruhe in Bewegung

Mitglied der Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V.

Anschrift für das Navi: Stift Börstel Börstel 4 49626 Berge

Meine Mobil-Nr.: 0172 52 52 54 0

Kursablauf:

Kursbeginn: 16. November 2018

14.30 – 15.00 Uhr zum Begrüßungskaffee/Tee

- 16.00 Uhr Treffen im obigen Kursraum der Tagungsstätte
Kennenlernen, klönen und Kursbesprechung.
- 16.15 Uhr Qi Gong Übungen und Achtsamkeitsübungen
(mit kurzen Pausen), bis ca. 18.00 Uhr
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Treffen zur Abendrunde,
eventuell mit kurzer Lesung.
- 20.30 Uhr Gemütliches Beisammensein im Gesellschaftsraum
bzw. Zeit zur freien Gestaltung.

17. November 2018

- 7.00 Uhr Morgenmeditation im obigen Kursraum,
-freiwillig und nur für Frühaufsteher-
- 7.30 Uhr kurze Qi Gong Einheit um den Morgen zu begrüßen
- 8.30 Uhr ausgiebiges Frühstück bis 9.30 Uhr
- 10.00 Uhr Qi Gong Übungen etc. im obigen Kursraum
(mit kurzen Pausen) bis ca. 12.00 Uhr
- 12.30 Uhr Mittagessen bis 13.30 Uhr
- 13.30 Uhr ausgiebige Mittagspause zur freien Gestaltung
oder Spaziergang im Wald
- 15.30 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen
- 16.30 Uhr Qi Gong Übungen etc. mit kurzen Pausen

bis ca. 18.00 Uhr

- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Treffen zur Abendrunde, eventuell mit kurzer Lesung
- 20.30 Uhr Gemütliches Beisammensein im Gesellschaftsraum bzw. Zeit zur freien Gestaltung

Abreisetag: 18. November 2018

- 7.00 Uhr Morgenmeditation im obigen Kursraum
-freiwillig und nur für Frühaufsteher-
- 7.30 Uhr kurze Qi Gong Einheit um den Morgen zu begrüßen
- 8.30 Uhr ausgiebiges Frühstück bis 9.30 Uhr
- 10.00 Uhr Qi Gong Übungen etc.
mit kurzen Pause bis ca. 12.00 Uhr
- 12.30 Uhr Mittagessen bis ca. 13.30 Uhr
- 13.30 Uhr Abschlussrunde im obigen Kursraum
- 15.00 Uhr Abfahrt
bzw. für Interessierte eine kleine Abschlusswanderung
durch den „Börsteler Forst“

Ich wünsche uns allen eine erholsame und entspannte Zeit, mit vielen wertvollen Inputs für die Arbeit mit dem Qi, unserer Lebensenergie, sowie für das „Achtsame Denken“ und Handeln im Alltag.

Es klappt bestimmt nicht immer, unser „Hamsterrad“ zu verlassen - aber so ab und an vielleicht ein bisschen öfter. Dann haben wir durch dieses Qi Gong-Wochenende schon einiges erreicht.

In diesem Sinne, eine schöne Zeit wünscht Ihnen
Bettina Möller

Hinweis zum Kursablauf:

Die o.g. Kurseinheiten sollten von Ihnen **nicht** als **Pflichtveranstaltungen** angesehen werden. Allerdings bitte ich um eine kurze Information, sofern Sie an den genannten Übungsstunden mal nicht teilnehmen möchten, damit wir nicht vergeblich auf Sie warten.

Ein Kursheft mit allen Themen und ausführlichen Übungen, wird Ihnen am 1. Kurstag ausgehändigt.

Änderungen der oben genannten Kurszeiten behalte ich mir zu diesem Zeitpunkt vor, um ggfls. auf Wünsche und anderen Gegebenheiten eingehen zu können.

Die Essenszeiten sind mit Herrn Ramakers Stift Börstel bereits abgestimmt.

Mindestteilnehmerzahl: **10** Maximal: **12**