

Programm

Qigong und Achtsame Kommunikation

Schwerpunktthema der Reihe Qigong und Achtsamkeit ist in diesem Jahr die Abgrenzung ohne Härte. Dabei geht es nicht um Zurückweisen anderer Menschen oder Umstände, sondern vielmehr um das Loslassen von Mustern, Erwartungen, Ängsten und Kontrollmechanismen, um den Kontakt zu sich selbst wieder besser wahrzunehmen.

Freitag:

Ab 16 Uhr Anreise, Zimmer beziehen
17 Uhr Begrüßungsrunde, Kennenlernen, Tee
18:00 Abendessen
19:00 Achtsamkeitsübung und Qigong im Klostergarten
20:00 geführte Meditation (Kerstin)
gemeinsamer Ausklang

Samstag:

07:30 stille Meditation
08:00 Frühstück
09:00 Sanftes Qigong und Impulse für Achtsamkeit
10:30 Achtsamkeitsimpulse - Gesprächsrunde
12:00 Mittagessen
14:00 Qigong für die Seele
15:00 Kuchenpause
16:30 Qigong Übungen zur Abgrenzung
18:00 Abendessen
19:00 geführte Meditation

Sonntag:

07:30 stille Meditation
08:00 Frühstück
09:00 Qigong und bewusster Umgang mit der eigenen Mitte
10:30 Gesprächsrunde zum Thema Achtsame Abgrenzung
12:00 Mittagessen
13:00 Gemeinsamer Spaziergang oder Atementspannung
14:00 Schlussrunde
Abreise