

# „Einklang von Herz und Verstand“

*Eine Auszeit mit Qigong und Meditation  
vom 14. - 18.4.2022 (Ostern)  
im Kloster Bernried am Starnberger See*



„**Einklang von Herz und Verstand**“ ist der Name einer Qigong-Übung, die uns auf besonders anmutige und ganzheitliche Weise darin unterstützt, Körper und Geist sowie Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Die weichen, fließenden Bewegungen ermöglichen ein Entspannen und Loslassen sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Die Übungen helfen auf sanfter Art, Blockaden im Körper zu lösen, die Selbstheilungskräfte zu stärken und das Gemüt zu beruhigen. Ein ruhiges Gemüt kennt keine Ängste und keine Sorgen. Der Geist wird frei von Gedanken. Bewegung wird Stille. In der Stille finden Körper und Geist zurück zu ihrer natürlichen Präsenz und Klarheit, so dass Atmung, Bewegung und Meditation zu einer harmonischen Einheit verschmelzen.

Allen Bewegungen liegen tiefe Bedeutungen zugrunde, die das Herz inspirieren, sich zu öffnen und zu weiten. Ein offenes Herz führt uns zurück zu Harmonie, Freude und Verbundenheit mit der ganzen Welt.

Dieses Seminar ermöglicht, das Praktizieren von Qigong und Meditation mit dem Genießen der Natur in besonders schöner Umgebung zu verbinden. Der Unterricht umfasst 20 Std. und findet am Vormittag und Abend statt (am Anreisetag: Nachmittag und Abend). Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung und kann zur Erholung oder für Ausflüge in die malerische Umgebung genutzt werden.

Das Kloster mit seinem weitläufigen Garten grenzt direkt an den Bernrieder Park, in dem man viel Ruhe und Entspannung finden kann. Ein hauseigener Badeplatz mit Liegewiese, Holzsteg und Umkleidekabinen befindet sich direkt am Starnberger See ist nur wenige Gehminuten entfernt.

## **Organisatorisches:**

Ort: Übernachtung und Verpflegung im Kloster Bernried  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

Zeiten: Do, 14. April 14:30 Uhr – Mo, 18. April 12:00/13:00 Uhr

Kosten: *Seminar:* 340,- €  
*Kloster:* EZ: 89,- €/Tag Vollpension  
DZ: 74,- €/Tag Vollpension

Anmeldung: *Seminar:* Gerd Weber, Tel: 07071/5687278  
email: [gerewe@web.de](mailto:gerewe@web.de)  
Homepage: [www.gerd-weber.com](http://www.gerd-weber.com)  
*Kloster:* Tel: 08158 255-0  
email: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)

Für das Seminar sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.