

„Das Qi folgt dem Geist.“

... frei fließendes Chi
für Mensch & Raum ...

7. bis 12. April 2012



Hans Martin Lorentzen

Qi Gong- Schüler von Prof. Sui Qingbo und Lena Du Hong, Tai Chi Chuan- Schüler von Michael Wille und Zen-Schüler von Shu-ho-Ken. Hans Martin Lorentzen praktiziert seit 1998 Qi Gong & Tai Chi. Er ist Dipl.-Ing. Architekt, arbeitete als Einrichtungsberater und in der Gartengestaltung.

Seit 2001 ist er geprüfter Qi Gong- Lehrer des LaoShan-Zentrums für TCM und Lebenspflege, Hamburg-LaoShan/ China.

Auf dem Jakobsweg ist er bisher viermal nach Santiago de Compostela gepilgert. Er ist Vater zweier Söhne und lebt mit seiner Familie in Lübeck. Dort ist er selbstständiger Qi Gong- & Tai Chi-Lehrer und Feng Shui-Berater.

Hans Martin Lorentzen bietet „Qi Gong im Kloster“ in Norddeutschland im Kloster Nütschau & Damme an.



Qi Gong • Tai Chi • Feng Shui

Hans Martin Lorentzen
Qi Gong & Tai Chi- Lehrer
Feng Shui- Berater
(Dipl- Ing. Architektur)

Overbeckstr. 8
D - 23564 Lübeck

Tel. (0049) 0451/6123 792

www.hanslorentzen.de



Qi Gong auf Sizilien

Bilder von Sizilien: Bina Löffler
Bilder von Hans Martin Lorentzen: Christiane Schröder

Im Hotel Kalura in Cefalu

Qi Gong auf Sizilien

■ 07. – 12. April 2012 im Hotel Kalura in Cefalu

Himmel und Erde verbinden, zur Mitte kommen. Diese Meditationen in Bewegung fördern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und des Atems.

Die Wirkung der Qi Gong Bewegungen ist vitalisierend und harmonisierend. Die Haltung, Beweglichkeit und das Körperbewusstsein werden gestärkt. Sehnen und Muskeln dehnen sich, Verspannungen lösen sich und die inneren Organe werden aktiviert. Mit gleichmäßigen Bewegungen beruhigt und zentriert sich der Geist, neue Klarheit wächst.

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung dieser sanft-elastischen und rund-spiralförmigen Bewegungen. Bei gutem Wetter üben wir im Freien mit Blick aufs Meer und Siziliens Landschaft.

Qi Gong ist Gesundheitspflege für jedes Alter.



■ Qi Gong-Zeit

Samstag, 07. April 2012

18:00 Begrüßung-Vorstellung-Einführung-Vortrag
anschließend Guten Abend-Qi Gong (ca. 30 Min.)

19:30 Abendessen im Hotelrestaurant

Ostersonntag, 08. April 2012

08:00 „Guten Morgen-Qi Gong“ am Meer (ca. 30 Min.)
anschließend Osterfrühstück

16:00 Qi Gong „18 Bewegungen“ (60 Min.)
anschließend Teepause mit Fragenrunde

17:30 Qi Gong „18 Bewegungen“ (60 Min.)

Ostermontag, 09. April bis Donnerstag, 12. April

08:00 Guten Morgen-Qi Gong am Meer (30 Min.)
anschließend Frühstücksbuffet bis 9:30

09:45 Qi Gong „18 Bewegungen“ am Meer (60 Min.)
anschließend Teepause mit Fragenrunde

11:15 Qi Gong „18 Bewegungen“ (60 Min.)

17:30 Qi Gong „18 Bewegungen“ (60 Min.)

Guten Morgen Qi Gong, das sind meditative Qi Gong-Einzelübungen zum Start in den Tag. Bei gutem Wetter üben wir mit Blick in den Morgenhimmel über dem Meer auf der Terrasse des Hotels.

Die Qi Gong-Praxis steht klar im Vordergrund. Die „18 Bewegungen“ werden nach u. nach detailliert erklärt. Es ist möglich Fragen zu stellen. Einzelne Bewegungen werden korrigiert. Zwischen den Zeiten genießen wir eine Teepause mit Fragenrunde.

Am frühen Abend wird das Gelernte in meditativer Ruhe und Gelassenheit wiederholt und vertieft.

■ Organisatorisches

Bei schönem Wetter üben wir jeweils draußen. Wer einen individuellen Ausflug unternehmen möchte, kann einzelne Qi Gong- Stunden überspringen. Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt.

Frühbucherrabatt

Seminarbeitrag 210,- bei Anmeldung bis Ende 2011.
Danach 240,-

Anmeldeschluss

Verbindliche Anmeldung bis 10. März 2012.
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Die Teilnahmebedingungen und das Anmeldeformular stehen zum Download unter www.hanslorentzen.de bereit. Auf Anfrage sende ich sie gerne per Post zu.

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer oder Apartment direkt im Hotel Kalura (deutschsprachige Mitarbeiter):

Telefon +39 0921 421354 oder www.hotel-kalura.com

Doppelzimmer mit Frühstück p.Person/Tag:	35,-
Halbpension 3-Gang/4-Gang-Menü:	+20,-/25,-
Einzelzimmer:	+ 20,-
Meerblick pro Person/ Tag:	+ 12,-

Der nächstgelegene Flughafen von Cefalu ist Palermo. Hin- und Rückflug von Deutschland nach Palermo ab 200,- p.P., (siehe www.ideal.de).

Bitte informieren Sie sich beim Hotel Kalura über Möglichkeiten des Transfers, Mietwagen oder der Anreise per Bahn.

Bei Fragen rufen Sie mich bitte einfach an unter:
Telefon 0451/6123 792 (AB)

