



Foto Abtei Niederaltaich: P. Johannes Hauck

Info und Anmeldung

(auch zu laufenden Kursen)

Unser Seminarort ist die Abtei Niederaltaich, ein traditionsreiches Benediktinerkloster an der Donau nahe Deggendorf gelegen.

Die Wochenendseminare beginnen jeweils Samstag um 11 Uhr und enden Sonntag um 13 Uhr.

Gebühr: 85.- Euro (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Max. 15 Teilnehmer

Kontakt:

Rainer Stanitzki
0176 / 2 37 09 58 6
rainstan@alice-dsl.net

**„Der Mensch besieht sein Spiegelbild
nicht im fließenden Wasser,
sondern im stillen Wasser.“**

Dschuang Dsi

Qi Gong

Wochenendseminare
im
Kloster Niederaltaich



Elementare Qi Gong-,
Achtsamkeits- & Entspannungsübungen

Qi Gong

ist ein achtsamkeitsbasierter Übungsweg mit dem Ziel, Körper, Atmung und Bewußtsein harmonisch zu verbinden.

Die Wurzeln dieser Methode liegen in der Traditionell Chinesischen Medizin und sind mehr als 2000 Jahre alt.

Durch sanft fließende und ruhig ausgeführte Bewegungen, bewußte Atmungs- und Imaginationstechniken werden Körperbewußtsein, Selbstwahrnehmung und Stabilisierung der Ich-Identität gefördert.

Qi Gong führt zu Entspannung, Gelassenheit, innerer Ruhe und positiv gehobener Stimmungslage. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden ebenfalls positiv beeinflusst.



Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht zu erlernen und benötigen keine besondere Kraftanstrengung oder Vorkenntnisse. Die positiven Wirkungen können unmittelbar erfahren werden.

Wochenendseminare 2025

Sa., 25. / So., 26. Januar 2025

Winter – Wandlungsphase Wasser

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

Sa., 5. / So., 6. April 2025

Frühling – Wandlungsphase Holz

Schwerpunkt: Spiel der 5 Tiere

Sa., 19. / So., 20. Juli 2025

Sommer – Wandlungsphase Feuer

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich

Sa., 4. / So., 5. Oktober 2025

Spätsommer – Wandlungsphase Erde

Schwerpunkt: Herz Qi Gong

Sa., 29. / So., 30. November 2025

Herbst – Wandlungsphase Metall

Schwerpunkt: Der fliegende Kranich



Rainer Stanitzki

Dipl.-Sozialpäd. (FH), staatl. gepr. Ergotherapeut, Lehrer für Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit u. Meditation, Fachtherapeut für kognitives Training

Seit 40 Jahren praktiziere ich intensiv und kontinuierlich Qi Gong und Tai Chi Chuan.

Ich möchte Sie herzlich einladen, an einem wunderschönen Ort mit Qi Gong Ruhe und Entspannung zu finden.