



**Anmeldung bis zum
1. Juli 2026**

**bei Kerstin Dobbeling
(Sekretariat)**
kerstin.dobbeling@hb3.nordkirche.de

**Hauptbereich Gottesdienst
und Gemeinde
Königstraße 54
22767 Hamburg
Tel.: 0151 – 590 167 48**

Anfragen und Informationen:

Seminarleitung:

Hans Martin Lorentzen,
Qi Gong-Lehrer aus Lübeck
www.hanslorentzen.de

**"Mehr als alles hüte
dein Herz, denn von
ihm geht das Leben
aus"**

(Spr. 4,23)



**Herz Qi Gong-
Wochenende**

**21. - 23. August 2026
im Domkloster
Ratzeburg**

Qi Gong im Freien stärkt
Herzskraft, Beweglichkeit
und Körperbewusstsein.

Der natürliche Atem und die
Lebenskraft kommen in Fluss.
Aktivierung des Herz-Kreislauf-
und des Immunsystems. Die
Bewegungen wirken positiv auf
das Gemüt und sind
beruhigend und belebend
zugleich.

Morgen- und Abendmeditation
mit Sitzen in Stille, Austausch
im Gespräch, kurze Vorträge.



Für Anfänger und
Fortgeschrittene. Qi Gong ist
Lebenspflege für jedes Alter.

Bitte bringen Sie bequeme und
warme Kleidung für drinnen
und draußen mit.

Zu jeder Jahreszeit üben wir
einen Teil der Qi Gong-Zeiten
im Garten.

Diese Kurse sind zertifiziert von
den Krankenkassen und
können bezuschusst werden.

Beginn:
Freitag, 21.8.2026, 15.00 Uhr
mit dem Kaffeetrinken

Ende:
Sonntag, 23.8.2026, 13.00 Uhr
mit dem Mittagessen



Beitrag: ca. 389,- € inkl.
Übernachtung, EZ im
Domkloster, Vollverpflegung
mit 4 Mahlzeiten am Tag,
Seminarbeitrag

Bei Stornierung ab 7 Wochen vor
dem Termin berechnet das
Domkloster eine gestaffelte
Stornogebühr. Die genauen Beträge
erhalten Sie mit der
Buchungsbestätigung!