

## Kursgebühren

**Kursgebühr** 130,00 Euro  
zuzüglich 5,00 Euro Materialkosten an Sr. Flavia

## Übernachtung und Verpflegung

Einzelzimmer 154,00 Euro  
Doppelzimmer 140,00 Euro  
inkl. 2 x Kaffee und Kuchen

## Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail.

Ihre **Anzahlung von 45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem

Bankkonto: Haus der Begegnung, Kloster Strahlfeld, Sparkasse Roding **IBAN** DE80 7425 1020 0052 1492 00.

Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben. Die Restzahlung wird bei Ankunft in bar oder mit EC-Karte bezahlt. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten. Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

## Kursgebühr

Die Kursgebühr leisten Sie bei Kursbeginn an den Seminarleiter.

*„Es sind die Begegnungen  
mit Menschen, die das Leben  
lebenswert machen“*

Guy de Maupassant

## Anreise

### Mit dem PKW

#### Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

#### Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

**Parkplatz:** Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

### Mit der Bahn

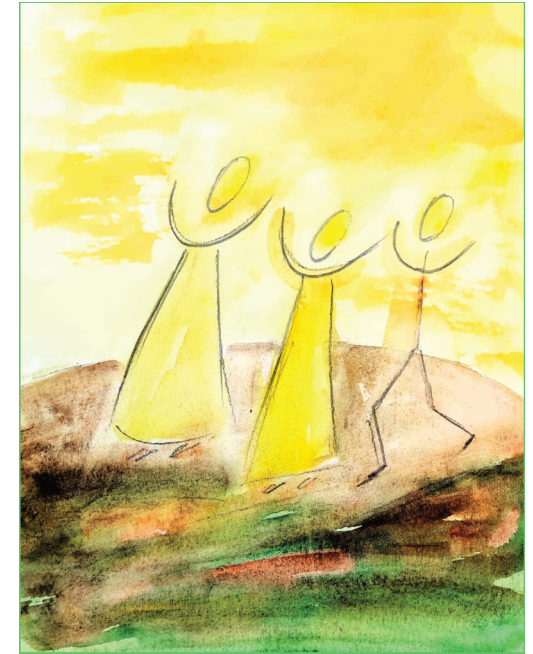
von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

### Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.



## Der Mensch zwischen Himmel und Erde



## Christliche Spiritualität & Qi Gong

**12. -14. Juli 2024**

Kurs KHH 07



HAUS DER BEGEGNUNG

*Kloster Strahlfeld*

## Einladung

**Qi Gong** ist eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungsübungen sind für jede Altersstufe geeignet.

Die Übungen aus dem von mir vermittelten „Qi Gong der vier Jahreszeiten“ nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg helfen, unsere Aufmerksamkeit zu zentrieren. Achtsam nehme ich mich selbst, andere Menschen und die Natur, den Rhythmus der Jahreszeiten, wahr.

In den Sommermonaten zeigt sich die Natur farbig und belebend in ihrer Frische.

Die Qi Gong Übungen helfen uns, Kreativität, Leichtigkeit, Lebensfreude, Gemeinschaft, deutlicher zu spüren und einen eigenen inneren Bezug zum Sommer zu entwickeln.

Die Bilder aus dem Qi Gong vermitteln wie unsere christliche Spiritualität Vertrauen und Hoffnung.

An diesem Wochenende, steht der Mensch, als Ebenbild Gottes im Vordergrund. Wir spüren uns als Mensch zwischen Himmel und Erde, getragen und geborgen.

Die Gebete in der Klosterkirche, das Kloster, der Garten, als Orte spiritueller Kraft sowie die Qi Gong und kreativen Übungen und spirituellen Impulse laden uns zur Besinnung ein und uns ganzheitlich wahrzunehmen.

An diesem Wochenende im Kloster Strahlfeld kommen wir zur Ruhe kommen, schöpfen wieder Kraft und erleben Gemeinschaft .

*Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit  
Sr. Flavia und Karl Heinz*

## Programminhalte

- ▶ Qi Gong Übungen im Sitzen und Stehen
- ▶ Kreative Impulse
- ▶ Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung
- ▶ Spirituelle Impulse, meditative Tänze
- ▶ Möglichkeiten der Eucharistiefeier
- ▶ Zeiten der Stille

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe mit.

Denken Sie bitte daran, dass wir auch im Freien üben.

### Kloster Strahlfeld

Strahlfeld ist ein Kloster der Missionsdominkanerinnen. In Strahlfeld leben fünf verschiedene Nationen von Schwestern in der Gemeinschaft. Die Kapelle gibt Möglichkeiten zur Teilnahme an den liturgischen Gebetszeiten der Klostersgemeinschaft, für Einkehr und Gebet. Das Gäste-Seminarhaus ist eingebettet in die Klosteranlage mit einem geschützten Innenhof, einem Obst- und Kräutergarten.



## Kursleitung

### Karl-Heinz Hangebruch

Dipl. Sozialarbeiter  
Qi Gong Lehrer, klinischer Bewegungstherapeut  
Leitung von Qi Gong Gruppen  
Referent in der Erwachsenenbildung  
und beruflichen Weiterbildung



### Schwester Flavia Büglmeier

Missionsdomikanerin  
Pädagogin (B. Ed Uni London)  
Ausbildung in Psychosynthese  
Langjährige Erfahrung als Referentin von spirituellen,  
meditativen und kreativen Kursangeboten und  
Einkehrtagen

## Termin

Freitag, 12.07.2024, 15:30 Uhr -  
Sonntag, 14.07.2024, 14:00 Uhr  
Anreise gerne bereits ab 14:00 Uhr

## Adresse und Kontakt

**Haus der Begegnung**  
**Kloster St. Dominikus, Strahlfeld**  
Hofmarkstraße 14 a  
**93426 Roding-Strahlfeld**  
Telefon 09461 / 91 12-0  
hdb@kloster-strahlfeld.de  
www.hdb-kloster-strahlfeld.de