

Kursgebühren

Kursgebühr 135,00 Euro
zuzüglich 5,00 Euro Materialkosten an Sr. Flavia

Übernachtung und Verpflegung

Einzelzimmer 168,00 Euro
Doppelzimmer 154,00 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:

Kloster St. Dominikus 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 Anzahlungs-

gebühr 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.



Christliche Spiritualität & Qi Gong



30.10. - 01.11.2026

Kurs KHH 09



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld

Einladung

Christliche Spiritualität und Qi Gong

„man sieht nur mit dem Herzen gut, das wesentliche ist für die Augen unsichtbar...“

Diese für viele von uns vertrauten Worte aus dem „kleinen Prinzen“ von Antonine de Saint Exupery werden uns an diesem Wochenende durch Qi Gong Übungen, christliche Impulse, kreativem Gestalten begleiten.

Die Übungen aus dem von mir vermittelten, „Qi Gong der vier Jahreszeiten“ nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg helfen, unsere Aufmerksamkeit zu zentrieren. Ich bin mit meinem Herzen bei dem was ich gerade tue. Achtsam nehme ich mich, meine Mitmenschen, die Natur, den Rhythmus der Jahreszeiten, wahr.

Die Herbstübungen helfen uns, nach der sommerlichen Freude und den Aktivitäten, uns wieder mehr nach innen zu wenden, Innezuhalten und der Melodie unseres Herzens zu lauschen.

Das Kloster als Ort spiritueller Kraft, die Gebete und spirituellen und kreativen Impulse sowie die Qi Gong Übungen laden uns ein, der leisen Stimme des Herzens nachzuspüren und zur Ruhe zu kommen. Wir können Kraft für unseren Alltag schöpfen und Gemeinschaft erleben.

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.

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

Kloster Strahlfeld

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



Kursleitung

Karl-H. Hangebruch, Qi Gong Lehrer
Sr. Flavia Büglmeier OP
Sr. Anna Maria Wachendorf

Karl-Heinz Hangebruch

Qi Gong Lehrer,
klinischer Bewegungstherapeut
Leitung von Qi Gong Gruppen



Schwester Flavia Büglmeier

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

Schwester Anna Maria Wachendorf

Missionsdominikanerin
Diplom Übersetzerin

Termin

Freitag, 30.10.2026, 15:30 Uhr -
Sonntag, 01.11.2026, 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