



Das münsterländische Vinnenberg in der Nähe von Warendorf gilt neben Eggerode als ältester Marienwallfahrtsort des Bistums Münster. Fast 800 Jahre wurde hier das kontemplative Gebet gepflegt – im Juni 2005 verließen die letzten Benediktinerinnen von der ewigen Anbetung nach über 100 Jahren altersbedingt ihr Kloster. Bis heute zieht die Wallfahrtskirche zur „Muttergottes vom Himmelreich“ zahlreiche Pilgerinnen und Pilger und stille Betende an. Seit Juli 2010 erstrahlt das Gotteshaus nach umfangreichen Renovierungs- und Restaurierungsarbeiten in neuem Glanz.

## Qigong im Kloster Wochenendseminare mit Anke Riedel Agnes Stegers Kerstin Wieland



Kloster Vinnenberg  
Beverstrang 37  
48231 Warendorf-Milte  
Telefon 02584 919950  
[www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de)



### Anmeldung und Kontakt

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

Kloster Vinnenberg  
Beverstrang 37 · 48231 Warendorf-Milte  
Telefon 02584 919950  
Telefax 02584 9199510  
[info@kloster-vinnenberg.de](mailto:info@kloster-vinnenberg.de)  
[www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de)

Informationen zur DSGVO finden Sie auf unserer Homepage [www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de) unter der Rubrik: Service > Downloads.

### ANMELDUNG

Seminartitel .....

**Übernachtung** Anzahl der Personen .....

Anreise am ..... um ..... Abreise am ..... um .....

EZ, Kloster **89,50 €**  DZ, Kloster **79,50 €**

EZ, Kardinal-von-Galen Haus (Bad auf dem Flur) **79,50 €**

*(alle Preise pro Person/Nacht/inkl. Vollpension)*

Bemerkungen .....

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:**

Datum ..... Unterschrift .....



NEU

### Focusing und Qigong – fließendes Miteinander

Was heißt es, mit sich in Resonanz zu treten, aufmerksamer die eigenen Stimmungen zu betrachten und dies begleitend und absichtslos? Dieser Frage wollen wir in diesem Workshop vertiefend nachgehen.

Focusing bedeutet, unsere Aufmerksamkeit dem inneren körperlichen Erleben und seinem Bedeutungsreichtum zu öffnen. Wir gehen mit Focusing neue kreative Wege im persönlichen Entwicklungsprozess und lassen uns von der erstaunlichen Selbstorganisation, die sich durch den Prozess beobachtbar in uns vollzieht, überraschen, tragen und leiten. Verbinden möchten wir dies mit Qigong, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong oder die „Pflege zur Kultivierung des Lebens“ darf verstanden werden als beständiger Selbstwahrnehmungsprozess mit den Prinzipien der Wertschätzung, Empathie und Kongruenz. Wir laden ein zu einem Workshop, bei dem es um den sicheren Stand geht, um Aus-

gewogenheit und heitere Gelassenheit! In Beziehung zu sich kommen, eine Haltung einnehmen, aus der heraus eine Handlung/Bewegung gut möglich wird – das ist die Idee dieses Workshops! In einer selbst-bewussten Arbeit mit Menschen in Beratungs-, Therapie- und Coachingkontexten sind diese ganzheitlichen Erfahrungen unterstützend.

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken bzw. bodennahe Schuhe mitbringen. Auch für Übungen im schönen Garten des Klosters bitten wir, die passende Kleidung mitzubringen.

Die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer NRW wird beantragt.

#### DATUM

24.04.–27.04.2025 (Do, 18:30–So 14:00)

**KURSGEBÜHR** 350,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

**LEITUNG** Anke Riedel und Kerstin Wieland

**ANMELDUNG** Kloster Vinnenberg



NEU PRÄVENTIONSKURS\*

### Qigong Kompaktkurs – die 18 Harmoniefiguren

Kleine Auszeit gefällig? Vielleicht mal etwas durchatmen und Innehalten von dem närrischen Treiben, was uns nicht nur zur fünften Jahreszeit etwas durcheinander bringt. Den Körper mit sanften Qigong-Übungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen und dennoch voller Energie ... wenn wir am Ende des Kurses davon etwas mitnehmen können in den Alltag, dann wird es Frühling!

Qigong ist eine prozessorientierte Selbstwahrnehmungsschulung aus dem asiatischen Raum, die Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Regelmäßig ausgeführt stärken die Übungen die Gesundheit, wirken vorbeugend und regulieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Alle Menschen, unabhängig vom Alter, die Freude daran haben, durch langsame flie-

sende Atem- und Bewegungsübungen ihre persönliche Körperhaltung zu erfahren und ggfs. zu verändern, sind herzlich eingeladen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können von Menschen jeder Generation erlernt werden und sowohl im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. Lockere Kleidung, bodennahe Schuhe bitte mitbringen.

**\*Der Kurs wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.**

#### DATUM

28.02.–02.03.2025 (Fr, 18:30–So 14:00)

22.08.–24.08.2025 (Fr, 18:30–So 14:00)

**KURSGEBÜHR** 290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

**LEITUNG** Anke Riedel und Agnes Stegers

**ANMELDUNG** Kloster Vinnenberg