



## Präventionskurs\*

### Tanze, wenn der Schnee fällt - Herz Qigong

Der Dezember ist häufig ein Monat, in dem es noch recht hektisch und unruhig zugeht. Dinge wollen oder sollen vor dem Jahresabschluss zu Ende gebracht werden; es herrscht oft eine Spannung, die für das eigene Wohlbefinden nicht förderlich ist. Mit dem Erlernen des Herzqigong, einer Methode aus dem medizinisch orientierten Qigong erfahren wir Beruhigung, heitere Gelassenheit und Entspannung durch Selbstmassage. Die Bewegungen sind sanft und führen nicht zur Erschöpfung. Es gibt die Einladung für dieses Seminar, das Herz zu beruhigen und den Geist zu klären. Neben den 8 Übungen aus dem Herzqigong werden wir uns auch dem Stillen Qigong widmen. Wenn Herz und Geist im Einklang sind, wenn das Gespür für das, was gut tut und was nicht, wieder da ist, können wir "geklärter" ins Neue Jahr starten.

#### Interessiert?

Qigong ist eine Selbstwahrnehmungsschulung, die Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können von Menschen jeder Generation erlernt werden und sowohl im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. Bitte lockere Kleidung und bodennahe Schuhe mitbringen.

\*Dieser zertifizierte Kurs wird als Präventionskurs von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.

Datum 11.12.-13.12.2026 (Fr 18:30-So 13:00)

Kursgebühr €290,00 zzgl Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Leitung Anke Riedel und Susanne Sander

Anmeldung Kloster Vinnenberg



# Qigong im Kloster 2026

Wochenendseminare mit  
Anke Riedel, Kerstin Wieland,  
Susanne Sander, Rüdiger Sander

#### Anmeldung und Kontakt

Kloster Vinnenberg  
Beverstrang 37 48231 Warendorf-Mitte  
Telefon 02584 919950  
Telefax 02584 9199510

[info@kloster-vinnenberg.de](mailto:info@kloster-vinnenberg.de)  
[www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de)

Übernachtung mit Vollpension ab €80,00

#### Fragen zum Programm

Anke Riedel 0173 9944735 [www.qigong-ankeriedel.de](http://www.qigong-ankeriedel.de)



## Laut und Leise - mit Qigong die eigene Stimme entdecken Übungen zur leiborientierten Bewußtseinsbildung und psycho- physischeen Selbstregulierung.

Unsere Stimme ist ein entscheidender Ausdruck unseres Seins, einmalig und unverwechselbar. Auf das Unmittelbare verknüpft mit unserem Atem ist sie -genau wie dieser-eine Verbindung zwischen uns und der Welt, die uns Austausch ermöglicht. Ver-Stimmungen begrenzen uns daher auf besondere Weise.

Wir begeben uns mit Qigong, u.a. mit Übungen aus den vier Regulierungen, 6 Heilenden Lauten und verschiedenen Stimm-, Atem- und Bewegungsübungen auf spielende Entdeckungsreise zu unserer eigenen Stimme und lassen sie hörbar werden. So wie sich durch unsere stimmliche Äußerungen z.B. Sprechen, Tönen, Singen, Brummen Qigong-Bewegungen ausformen können, werden wir diese Klänge in innerer Achtsamkeit hören und sich weiter gestalten lassen. Auf diesem Weg eröffnen wir neue Räume, aus deren Potential wir Frisches entstehen lassen können.

Stimm-, Atem-, Bewegungsübungen mit Qigong; keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich; Bereitschaft zum Experimentieren erwünscht.

**Datum** 19.03.-22.03.2026 (Do 18:30-So 13:00)

**Kursgebühr** €350,00 zzgl Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

**Leitung** Anke Riedel und Susanne Sander, Rüdiger Sander

**Anmeldung** Kloster Vinnenberg



## Präventionskurs \*

### Die Acht Brokate - Qigong Kompaktseminar

Den Körper mit sanften Qigong-Übungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen entspannt und heiter sein und voller Energie ... so sind wir für die kühler werdenden Tage des Herbstanfangs gerüstet und können uns mit den "Acht edlen Übungen" oder "Acht Brokaten" immer wieder dehnen und kräftigen.

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 langsam fließende 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.

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

**Datum** 02.10.-04.10.2026 (Fr 18:30-So 13:00)

**Kursgebühr** €290,00 zzgl Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

**Leitung** Anke Riedel und Kerstin Wieland

**Anmeldung** Kloster Vinnenberg