

# Energie in Stille und Bewegung

Shaolin Qi Gong und Meditation am Benediktushof

Freitag, 13. August 2021, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, 15. August 2021, 13:00 Uhr  
Benediktushof Holzkirchen

氣  
愛  
信  
謝  
勇



Meditation und Qi Gong aus der Shaolintradition, dienen der ganzheitlichen Gesundheit sowie dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden.

Mit Sitzen im Stillen, geführten Meditationen, Atem- und Qi Gong Übungen aus der Shaolin-Tradition wollen wir mit unserer Lebenskraft arbeiten und kommen dadurch zur Ruhe und in Kontakt mit unserem Energiezentrum. Lebensenergie und Atem fließen im natürlichen Rhythmus. Koordination, Gleichgewicht, Wohlbefinden und Vitalität werden gefördert.

Die Meditationen und Übungen können in jedem Lebensalter und ohne besondere Voraussetzungen leicht erlernt und praktiziert werden.

**禪 Taiji - Weg**  
Kurse - Training - Beratung  
Karoline Krahn

Telefon: 0931 - 32066384  
eMail: [info@taiji-weg.de](mailto:info@taiji-weg.de)  
URL: [www.taiji-weg.de](http://www.taiji-weg.de)

**Kurspreis:** 170,00 €

**Kursleitung:** Karoline Krahn  
Dr. Jochen Niemuth

**Anmeldung:**  
[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
**Kursnummer:** 21JN07