

ALLE SEMINARE IM BEREICH GESUNDES LEBEN 2026 IM GSI

- 14.-21.2.26 Eine volle Woche fasten – ganzheitlicher
Start in die Fastenzeit
Uta-Maria Döhn, Gottfried Mahnke

- 6.-8.3.26 Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen

- 6.-8.3.26 In der Kraft des Nicht-Tuns:
Alexander-Technik
Teresa Brunnmüller

- 17.-19.4.26 Yoga für Männer
Sven Dornfeld, Sabine Meßner

- 5.-7.6.26 Feldenkrais
Renate Ackermann

- 5.-7.6.26 "Zeit für mich" mit Yoga & Meditation
Marianne Schumann

- 7.-9.8.26 Yoga-Tage im Wald – für Frauen
Dorothee Hoppe

- 4.-6.9.26 Feldenkrais
Renate Ackermann

- 12.-16.10.26 Auftanken vor dem Winter – für Frauen
Dorothee Hoppe

- 16.-18.10.26 Stille Kraft
Yoga für (hoch)sensible Menschen
Marianne Schumann

- 9.-13.11.26 Qi Gong-Woche
Hans Martin Lorentzen

- 13.-15.11.26 Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)

HERZ QI GONG WOCHENENDE

6. bis 8. März 2026
und
13. bis 15. November 2026





HERZ QI GONG-WOCHENENDE

“Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel.”

Qi Gong stärkt die Herzenskraft, Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss.

Herz Qi Gong ist eine Form aus acht Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich.

Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch und kurze Vorträge ergänzen das Seminar.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung für drinnen & draußen und Schuhe mit flacher Sohle.

Wir üben Qi Gong auch draußen unter freiem Himmel mit den Füßen auf der Erde. Bitte sorgen Sie für warme Kleidung: Jacke, Mütze, Schal, Handschuhe, lange Unterwäsche, warme Socken in festen Schuhen sind zu empfehlen.

DOZENT:



Hans Martin Lorentzen Qi Gong- & Tai Chi-Lehrer | Feng Shui-Berater, Dipl.-Ing. Architektur

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin (M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP 340 €

Beitrag EZ/VP 390 €

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 25 €/Nacht. Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

HINWEIS Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie Kurse, die die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) listet, bezuschusst.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich an, am einfachsten über unsere Internetseite www.gsi-bevensen.de. Hier können Sie auch besondere Essenswünsche oder Unverträglichkeiten angeben, z. B. vegan, glutenfrei, Nussallergie.

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Noch mehr Qi Gong bei uns im GSI

Hans Martin Lorentzen bietet auch eine **Qi Gong-Woche** im Gustav Stresemann Institut an

vom **9. bis 13. November 2026**.

“Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, in ihm zu wohnen.”

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen.

Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist.

Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Eine Auszeit vom Alltag.

BEITRÄGE für die Qi Gong-Woche

Beitrag DZ/VP 660 €

Beitrag EZ/VP 760 €

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

HINWEIS Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie Kurse, die die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) listet, bezuschusst.

Eine ausführliche Kursbeschreibung und die Möglichkeit, sich direkt anzumelden, finden Sie unter www.gsi-bevensen.de