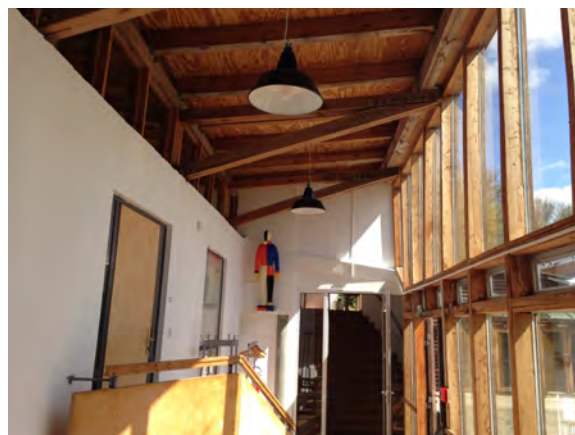


## Qigong am See erfreut das Herz und besänftigt den Geist



„Die Wildgans am See“ auf einem Bootssteg am Klostersee in Brandenburg

Nach 10 Jahren Qigong Seminaren in der Frauenbildungsstätte Franzenhof und nach 9 Jahren im Ostseebad Nienhagen möchte ich im nächsten Jahr, im Juni und September 2017, an zwei verlängerte Wochenenden zwei Qigong Seminare anbieten. Und dafür gibt es einen schönen und kultivierten Ort: Das *Gästehaus am Klostersee*.





Das *Gästehaus am Klostersee* ist eine von Wald umgebene Anlage mit schönen, künstlerisch gestalteten Unterkünften, Seminarräumen und Ateliers. Es liegt direkt am Seeufer, es gibt Wiesen unter Bäumen und einen großen Bootssteg, von dem wir ins Wasser springen, und auf dem wir Qigong üben können. Das Haus bietet Halb- und Vollpension an, mit einer schmackhaften, gesunden Küche, in der Diätwünsche berücksichtigt werden. Zur Verfügung stehen Einzelzimmer, Doppel- und Vierbettzimmer und ein kleiner Zeltplatz.

Das *UferCafé*, ein lichtdurchfluteter Pavillon mit großer Terrasse und Aussicht über den See und in den Park, bietet an Wochenenden Kuchen und Kaffee und Tee an. Es ist eine Oase der Ruhe und Erholung.



Ruderboote können gemietet und mit dem Boot *Kanaletto* können Fahrten auf den umliegenden Seen zum Zisterzienser Kloster Lehnin unternommen werden. Die Holzbänke im Halbrund mit der Feuerschale und dem Blick in die Weite und auf den See schaffen Inseln der Ruhe.



## Meine Seminarangebote

Vom **15. bis 18. Juni 2017** biete ich die „Acht Brokate“ an, eine uralte Form, die in China schon im 12. Jahrhundert als „Acht Schatzstücke“ bekannt war. Der Name ist vom golddurchwirkten Brokatstoff abgeleitet, der den Kaisern zum Erhalt der Macht diente. Heute dienen die „Acht Brokate“ dem Erhalt der Gesundheit, denn sie stärken den Rücken und die Widerstandskraft, sie vertiefen die Atmung und sie dehnen die Gelenke und Sehnen und Muskeln der Arme und Beine durch ihre starken Beugungen und Drehungen. Mit einem Wort: „Acht Brokate“ erwärmen das Herz und besänftigen den Geist.



Vom **31. August bis 3. September 2017** biete ich eine moderne Variante des Qigong an, die „18 Formen - Shibashi“, die im Jahr 1979 von Lin Houshang, Professor an der Sportuniversität Shanghai, entwickelt wurden. Die spezielle Zusammenstellung der Formen sollte der Schmerzbekämpfung dienen, vielleicht deshalb sind sie in Kliniken und Rehabilitationszentren so bekannt und beliebt, vielleicht liegt es auch daran, dass die Formen voll Poesie sind. Mit Vorstellungen wie „Mit dem Regenbogen spielen“ oder „Den Mond vom Meeresgrund fischen und zum Himmel werfen“ sind die Übungen leicht und spielerisch zu erlernen. Die Poesie und die Musik sind Elemente im Qigong, die das Herz leicht und den Geist weit machen.

Weitere Informationen zum *Gästehaus am Klostersee*

Am Klostersee 12b, 14797 Kloster Lehnin, Telefon 03382/73 41 00  
[www.gaestehaus-am-klostersee.de](http://www.gaestehaus-am-klostersee.de), [info@gaestehaus-am-klostersee.de](mailto:info@gaestehaus-am-klostersee.de)

Eine Anmeldungen für die Seminare benötige ich zwar erst drei Monate vor den angegebenen Terminen, und das ist noch lange hin, aber ich bin schon jetzt verpflichtet, mit dem *Gästehaus am Klostersee* die Verträge abzuschließen. Deshalb wüsste ich gern, ob Interesse an den Seminaren besteht und bitte um baldmöglichste Rückmeldung.



Vielen Dank und mit herzlichen Grüßen von Rafaela Schmakowski