

# *„Das Herz des Frühlings“*

**Qigong und Urlaub  
im Kloster Bernried am Starnberger See  
vom 28. März - 2. April 2024 (Ostern)**



„**Das Herz des Frühlings**“ ist der Name einer abwechslungsreichen Qigong-Übungsfolge, die uns die Freude und die Leichtigkeit im Leben wiederentdecken lässt. Der „Frühling“ steht für die Rückkehr zur Jugend, zu einer guten Gesundheit und zu einem jungen Herzen, welches frei von Ängsten und Sorgen die zahlreichen Farben des Lebens genießt.

Die einzelnen Übungen sind wie ein Spiegelbild der Natur. Sie helfen uns, auf geradezu spielerische Weise ins Gleichgewicht zu kommen, Harmonie im Leben zu finden und einen ruhigen und gelassenen Gemütszustand zu kultivieren. So ist es wieder möglich, das Leben unvoreingenommen in seiner ganzen Schönheit und Vielfalt wahrzunehmen und zu genießen.

Dieses Seminar ist für Einsteiger genauso geeignet wie für Erfahrene. Es beinhaltet sowohl bewegte als auch meditative Übungen und ermöglicht, das Praktizieren von Qigong und Meditation mit dem Genießen der Natur in besonders schöner Umgebung zu verbinden.

Der Unterricht findet vormittags 3 Stunden und 1 - 1,5 Stunden am Abend statt (am Anreisetag: nachmittags). Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung und kann zur Erholung oder zu Ausflügen in die malerische Umgebung genutzt werden.

Das Kloster mit seinem weitläufigen Garten grenzt direkt an den Bernrieder Park, ein Naturschutzgebiet, in dem man zahlreiche alte Bäume sowie viel Ruhe und Entspannung finden kann. Ein klostereigener Badeplatz mit Liegewiese, Holzsteg und Umkleidekabinen befindet sich direkt am Starnberger See und ist nur wenige Gehminuten entfernt.

## **Organisatorisches:**

Ort: Übernachtung und Verpflegung im Kloster Bernried  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

Zeiten: Do, 28. März 14:30 Uhr – Di, 2. April 12:00/13:00 Uhr

Kosten: *Seminar:* 450,- € (420,- € bei Anmeldung und  
Überweisung bis 30.1.2024)

*Kloster:* EZ: 110,- €/Tag Vollpension  
DZ: 88,- €/Tag Vollpension  
→ bitte im Kloster begleichen

Anmeldung: Gerd Weber, Tel. 07071/5687278  
email: [gerewe@web.de](mailto:gerewe@web.de)  
Homepage: [www.gerd-weber.com](http://www.gerd-weber.com)  
IBAN: DE71 5001 0060 0167 3496 08, Postbank

---

Für das Seminar gelten die gleichen Rücktrittsregelungen wie für das Kloster, siehe AGB 4.3, Tagungen:

[https://www.bildungshaus-bernried.de/pdf/AGB\\_BildungshausSanktMartin.pdf](https://www.bildungshaus-bernried.de/pdf/AGB_BildungshausSanktMartin.pdf)