





Wochenendseminar Meditation & Qi Gong

vom 18.09. bis 20.09.2026
in der Oase Steinerskirchen

-  Achtsamkeit und Stille erfahren
-  Intensives Üben von Meditation und Qi Gong an einem schönen Naturplatz
-  Den Fluss des Da-Seins bewusst erleben
-  Weises Betrachten und Herzensqualitäten entfalten



Die Tage laden dazu ein, die Geschäftigkeit des Alltags zur Ruhe kommen zu lassen und Freude am einfachen Sein zu entfalten. Wir üben stille und geführte Meditation, Metta, Achtsamkeit und einfache Körperübungen aus dem Qi Gong. So können Ruhe und Einsicht wachsen. Inspiration finden wir in Buddhas Worten zur meditativen Praxis.

Das Seminar orientiert sich an traditionellen Retreats. Wir beginnen frühmorgens, verbringen den Tag mit meditativen Übungen und enden mit einer Abendeinheit.

Das Seminar findet überwiegend im edlen Schweigen statt. Es gibt einige Möglichkeiten zu Einzel- oder Gruppengesprächen.

Zeiten:

Freitag 17 Uhr bis Sonntag um 14 Uhr

Anmeldung

bis 16.08.2026 an Kristina@being-mode.de

Adresse:

Steinerskirchen 1, 86558 Hohenwart

Kosten:

- 204,10 € Hauskosten, Übernachtung im einfachen Einzelzimmer mit VP
- 25,- € Organisationsgebühr
- Honorar für die Lehrerin: nach buddhistischem Dana-Prinzip eine Herzensgabe nach eigenem Ermessen

Seminarhaus Oase Steinerskirchen im Landkreis Pfaffenhofen

Seit Jahrhunderten ein Platz der Sammlung, des Gebets und der Stille, inmitten von Wäldern und einer naturnah bewirtschafteten Landschaft. Das Bildungshaus wurde 1985 von den Herz-Jesu-Missionaren errichtet. Neben eigenen Angeboten ist die Oase (welt-)offen für unterschiedliche Gruppen. Das Klostergut ist anerkannter Bioland-Betrieb. Die Küche achtet auf Regionalität und bevorzugt Produkte aus ökologischem Landbau.

www.oase-stainerskirchen.de



Anmeldung zum Wochenend-Seminar 2026

Die Anmeldung betrifft den Kurs: Wochenend-Seminar Meditation und Qi Gong

Zeitraum: 18.09.2026 – 20.09.2026

Name:

Adresse:

Mailadresse:

Handynummer:

Kosten

Hauskosten und Organisationsgebühr werden vor dem Seminar vollständig fällig (nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten werden nicht erstattet). Es gibt darüber eine Rechnung nach der Anmeldung. Bitte überweisen Sie diese Kosten zu 50% nach Rechnungserhalt und die restlichen 50% bis zum 16.08.2026.

Das Dana (Honorar für die Lehrerin, Herzengabe nach eigenem Ermessen) kann zum Seminar mitgebracht (Dana-Box steht zum Schluss bereit) oder überwiesen werden.

Rücktritt

Die Anmeldung wird erst vollständig gültig, wenn die Zahlung zu den genannten Terminen erfolgt ist.

Bei Abmeldung bis zum 16.08.2026 wird die Zahlung abzgl. einer Bearbeitungsgebühr von 25 € erstattet.

Bei Abmeldung bis 10.09.2026 werden 50 % erstattet.

Nach dieser Frist wird die gesamte Gebühr fällig. Kann der Kursplatz neu besetzt werden, wird die Zahlung abzgl. einer Bearbeitungsgebühr von 25 € erstattet.

Bei Absage des Kurses durch den Veranstalter wird die gesamte Zahlung erstattet.

Information, Eigenverantwortlichkeit:

Bei Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl haftet der Veranstalter nicht.

Der Kurs/das Seminar kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen und ist nicht geeignet, psychisch und physisch Erkrankte professionell zu begleiten.

Ich erkläre, dass ich physisch und psychisch gesund bin, um an dem Kurs teilzunehmen zu können und von ärztlicher und therapeutischer Seite keine Bedenken an der Teilnahme bestehen. Ich nehme eigenverantwortlich an dem Kurs teil und trage die volle Verantwortung für mich und mein Wohlergehen.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den oben genannten Kurs unter der Leitung von Kristina Kluge-Raschke an.

Ort/ Datum

Unterschrift