



# **Baum-QiGong in der Natur und Yin/Yang Genuss-Übungen**

## **mit Elisa Adam**

### **vom 26. - 28. Juni 2020 im Kloster Damme**

An diesem Wochenende werden wir uns mit dem Baum-QiGong befassen, dem Erfahren und Energie-Aufnehmen/Abgeben in der Natur. Zudem werden spezielle Übungen zum vertieften Atem der Vitalität und Gelassenheit dienen und damit der Eigenpflege. Weiter werden genussvolle Yin/Yang Übungen mit gegenseitiger Unterstützung zum Wohlbefinden beitragen. Meditation und Spür-Übungen, das Gehen im wunderschönen Wald direkt vor dem Haus, Stille und Austausch bilden den Rahmen der Tage. Mit offenen Sinnen durch die Natur gehen, die Kraft der Bäume erfahren, sowie mit meditativen Übungen die Kostbarkeit unserer inneren Räume genießen und den unterstützenden Kontakt mit Anderen erleben. Wir werden im Einklang mit Wetter und Essenzeiten draußen sein bzw. im Kloster zum „inneren Wandern“ im Stehen, Sitzen und Liegen. Die Gruppe eignet sich für bereits Übende wie für Neu-Interessierte.

- Kursgebühr:** 150.- Euro  
zzgl. Unterkunft und Voll-Verpflegung (je nach Zimmer:  
im EZ mit Du./WC 150.- Euro, sowie im DZ mit Du./WC 140.- Euro)
- Beginn:** Freitag 26.6.20 um 17 Uhr Ankunft und 18 Uhr Beginn mit Abendessen  
**Ende:** Sonntag 28.6.20 ca. 14 Uhr nach dem Mittagessen
- Ort:** Kloster Hotel Damme, Benediktstraße 19, 49401 Damme  
Das Hotel Kloster Damme liegt auf einem bewaldeten Hügel am Rande der Stadt Damme. Das Haus und die reizvolle Umgebung laden ein zum Wohlfühlen.
- Anmeldung:** bei Elisa Adam (Zimmerwahl nach Anmelde Reihenfolge)  
Anzahlung 100.- Euro oder gleich den gesamten Hausbetrag (s. oben)  
ab Januar 2020 unter: „Hausanzahlung Damme“ an Elisa Adam  
IBAN **DE51 2001 0020 0434 5042 04**

weitere Information bei Elisa Adam unter Telefon: 0421-445020 oder

[info@elisaadam.de](mailto:info@elisaadam.de) [www.elisaadam.de](http://www.elisaadam.de)