

## Anmeldung:

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

Email!\_\_: \_\_\_\_\_

Hiermit buche ich folgende/s Seminar/e:

Sobald ich ihre Anmeldung erhalten habe, melde ich mich bei Ihnen und sende Ihnen per Email ihre Zimmerreservierung im Kloster, zur Weiterleitung zu. Sie können mir auch eine Email Nachricht schicken, über meine Website buchen, oder auch über die Seite des Klosters direkt, komplett buchen.

*Kloster Vinnenberg:* [www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de),

Tel.: 02584-919950, [info@kloster-vinnenberg.de](mailto:info@kloster-vinnenberg.de)

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



SCAN ME

SIFU RALF BRÖCKLING

Bruchstr. 8, 33790 Halle/Westf.

05201/8563800

Email: [info@body-mind.eu](mailto:info@body-mind.eu)

[www.body-mind.eu](http://www.body-mind.eu)

## Buchung:

### Buchungsregeln:

Die angegebene Seminargebühr gilt pro Teilnehmer/in und wird bei Anmeldung fällig. Hinzu kommen die Kosten für Unterkunft inkl. Vollverpflegung im Kloster Vinnenberg. Ihr gewünschtes Zimmer buchen Sie bitte immer direkt im Kloster. Ich sende Ihnen das Reservierungsformular bei ihrer Buchung zu. Buchen Sie bitte frühzeitig ihren Platz! Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. Ein Rücktritt vom Seminar ist innerhalb einer Frist, von bis zu 4 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Es gelten die gestaffelten Rücktrittsbedingungen. Bei einer Absage vom 28. und 15. Tag vor Beginn werden 50% der Seminargebühr erstattet. Danach ist keine Erstattung mehr möglich.

Für ihre Zimmerreservierung gelten immer die jeweiligen Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses! Sie können auch eine Ersatzperson nennen, die Ihren Seminartermin wahrnimmt. Sollte es Ihnen, während des Seminars aus plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen, oder ähnlich gravierenden Gründen, nicht möglich sein weiter teilzunehmen, erhalten sie für das Seminar, aber nicht für ihre Unterbringung, anteilig einen Gutschein für einen späteren Zeitpunkt.

Jegliche Haftung bezüglich Personen-, und Sachschäden ist ausgeschlossen. Sie sind selbst für ihr tun und handeln verantwortlich.



Seminarleitung:  
Sifu Ralf Bröckling

An dieser Stelle möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen. Ich bin seit über 35 Jahren in verschiedenen Kampfkunst Disziplinen aktiv. Dabei folge ich

schon immer der traditionellen Linie, der inneren Kampfkünste. Ich bin: Grandmaster Shaolin Karate und Chan Shaolin Si. Zen Meister. Personal-Coach. Übungs-, Seminarleiter für Atemschulung, verschiedener Meditation-Techniken, Zen-Schulung, Qi Gong, taoistischen Chi Kung, Yoga, Selbstverteidigung, ganzheitliche Gesundheitsförderung, Entstressung und bilde auch in diesen Bereichen, fundiert aus. Vollzeit tätiger Kampfkunst Lehrer mit wöchentlich rund 150 Schülern aller Altersgruppen.

Geehrt mit dem Titel „Sifu of Chan Shaolin Si“ und „Lehrer für spirituelle Kampfkunst und Meditation in der Chan Tradition“. Weitere Themen die mich auf meinem Lebensweg begleitet haben: Radiästhesie, Schamanismus, traditionelle chinesische Medizin, Bioenergetik, Kinesiologie, .....



# KLOSTER SEMINARE 2023



**Kloster-Auszeiten  
und Za-Zen**

**Seminare 2023**

**Kloster Vinnenberg**

**unter der Leitung von  
Sifu Ralf Bröckling**





## ZA-ZEN „SITZEN IN STILLE“

Za-Zen gibt dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Ich vertrete den liberalen Umgang mit den verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine **herzliche Stimmung** während des Seminars, die allen Teilnehmern/innen die Möglichkeit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln. Die „Sitzen in Stille“ Seminare finden **im überwiegenden Schweigen** statt. Momente der Reflexion sind erwünscht. Es wird nicht durchgehend gesehen. Es findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen gehen (Kin-hin) statt. Meine Anleitungen zu verschiedenen Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben Raum zum loslassen und verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Das Seminar wird so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene



*Den Zen Geist pflegen, heisst  
in Achtsamkeit zu sein.*

gleichmaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Für meine Seminare gibt es keine Einschränkungen bezüglich deines Alters oder deiner Fitness. Ich werde deine persönlichen Möglichkeiten berücksichtigen.

Zwischenzeitliche äussere und innere Auseinandersetzungen gehören aber zum Prozess der

tiefen Entspannung. Das mögliche Ziel ist es Samadhi, zu erreichen. Gedankenfreie „absolute Versunkenheit“ in hellwacher Aufmerksamkeit, die an kein Objekt oder Inhalt haftet. Du lernst entspannt zu sitzen und Dich in deiner Ursprünglichkeit, wieder zu entdecken.

## „QI TRAINING“

"Schöpfe aus tiefer Entspannung, geistige Vitalität und Kraft für deinen Alltag". Achtsamkeit und Energieübungen aus verschiedenen Bereichen. Körperliche und mentale Gesundheit. Qi als Quelle des Lebens, erfahrbar machen. Ganzheitliches Bewusstsein im Geiste des Zen.



## ZA-ZEN „SCHWEIGESEMINAR“

Nach einer ausführlichen Einleitung am ersten Abend findet dieses Seminar bis zum So. Mittag im **absoluten Schweigen** statt. Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, Dich von mir persönlich im Einzelgespräch, unterstützen und begleiten zu lassen. (Dokusan) Ich verfolge aber nicht die strenge, ritualisierte japanische Za-Zen Kultur, sondern bevorzuge auch in diesem Seminar eine herzliche, offene Grundstimmung. Wirkliche Stille kann manchmal auch als laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille, beziehungsweise das Wechselbad aus lauten Gedanken und Ruhe anzunehmen und zu akzeptieren. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen, gehören aber auch hier zum natürlichen Prozess der tiefen Entspannung und werden sehr heilsam in dir wirken. **Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.** (aus dem Zen-Buddhismus)

## „KLOSTER-AUSZEIT“

4 - 7 Tage Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Eine gute Gelegenheit wirklich tief zu entspannen und loszulassen. Ich werde mit einem ausgewogenen Verhältnis aus Bewegung, Atmung und Meditation dazu beitragen, dass Du zur Ruhe kommst und Momente der Selbstreflexion und inneren Einkehr finden kannst. Auf Basis der traditionellen asiatischen Bewegung-, und Energiekonzepte wirst Du mit Meditationen im Geiste des Za-Zen, Übungen aus dem Chi Gong, einer intensiven Atemschulung, leichter Gymnastik und sanften Bewegungen, eine deutliche Zunahme deiner inneren Stärke und physischen Präsenz erleben. Dein Körper richtet sich wieder auf. Deine Atmung bekommt wieder ihren natürlichen Rhythmus und Du wirst insgesamt vitaler und entspannter. Du lernst auch eine Übungsform aus dem Qi Gong, die Du dann Zuhause weiter pflegen kannst. Körper und Geist im Einklang mit dem Selbst. Du sollst dich einfach wohlfühlen, absolut entspannen und neue Kraft schöpfen.

## KLOSTER VINNENBERG



Das über 750 jährige **Kloster Vinnenberg**, nahe Warendorf-Milte, bietet uns den idealen Rahmen für unsere Seminare. Ein Ort der Ruhe, der geistigen Begegnung und kraftvollen Stille. Ein Ort der es uns ermöglicht inne zu halten, uns zu besinnen und unsere ganz persönliche

Mitte wieder zu entdecken. Das Kloster zählt zu den ältesten Marienwallfahrtsorten im Bistum Münster. Bis zum Jahr 2005 lebten hier Benediktinerinnen, die das Kloster altersbedingt verließen. Seit August 2010 ist Kloster Vinnenberg mit 30 Gästezimmern, um die Kontinuität des kontemplativen Lebens und der religiösen Kultur zu



wahren, wieder geöffnet.

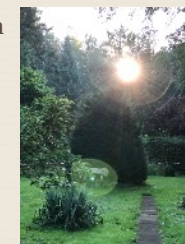


Auch das alte Rektorat neben dem eigentlichen Klostergebäude ist ein heimeliges Gästehaus, das in schlichter Schönheit bestens geeignet ist, zur Ruhe zu kommen. [www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de)

Die herzliche Anteilnahme, die gute Organisation und der parkähnliche Klostergarten, machen das Kloster Vinnenberg zu einem ganz besonderen Ort, für meine Seminare.



„Buche deine Seminare bitte zeitnah, um deine gewünschte Unterbringung im Kloster Vinnenberg sicherzustellen.“ Erfahrungsgemäss werden einige Seminare wieder sehr frühzeitig ausgebucht sein! [www.body-mind.eu](http://www.body-mind.eu)



## SEMINARTERMINE 2023

Alle Seminargebühren, zuzüglich Unterkunft mit Vollverpflegung, ab ca. 65€ pro Übernachtung.

**Fr. 13.01., 18 Uhr - So. 15.01.2023, 16 Uhr**  
Za-Zen „Schweigeseminar“, Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 148€, zzgl. Unterkunft

**So. 02.04., 18 Uhr - Do. 06.04.2023, 16 Uhr**  
4 Tage Seminar vor Ostern.  
Za-Zen „Sitzen in Stille“, im Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 290€, zzgl. Unterkunft

**Fr. 19.05., 18 Uhr - So. 21.05.2023, 16 Uhr**  
Za-Zen „Sitzen in Stille“, Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 148€, zzgl. Unterkunft

**Mi. 05.07., 18 Uhr - So. 09.07.2023, 16 Uhr**  
4 Tage **Kloster-Auszeit** im Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 290€, zzgl. Unterkunft

**So. 09.07., 18 Uhr - So. 16.07.2023, 16 Uhr**  
7 Tage **Kloster-Auszeit**, mit 3-tägigem, absoluten Schweigen, im Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 480€, zzgl. Unterkunft

**Fr. 01.09., 18 Uhr - So. 03.09.2023, 16 Uhr**  
Wochenende, „Qi Training“, Kloster Vinnenberg,  
Qi Bewusstheit, als Quelle des Lebens.  
Kosten: Seminargebühr 168€, zzgl. Unterkunft

**Fr. 08.09., 18 Uhr - So. 10.09.2023, 16 Uhr**  
Za-Zen „Sitzen in Stille“, Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 148€, zzgl. Unterkunft

**Mi. 04.10., 18 Uhr - So. 08.10.2023, 16 Uhr**  
4 Tage „Schweigeseminar“, Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 290€, zzgl. Unterkunft

**Mi. 28.12.2023, 18 Uhr - So. 01.01.2024, 16 Uhr**  
4 Tage **Kloster-Auszeit** zum Jahreswechsel,  
im Kloster Vinnenberg,  
Kosten: Seminargebühr 290€, zzgl. Unterkunft

