



*Es gibt sich hin,  
ach, den stillen Kirschblüten  
das Ohr des Innern.*

*(Issa)*

## **Kursangebot: Frühjahr/Sommer 2018**

### **Inhalt**

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene..... | 2 |
| 2.  | Wöchentliche Kurse für Fortgeschrittene.....                     | 2 |
| 3.  | Wochenend-Seminare.....  | 3 |
| 4.  | Seminare.....  | 4 |
| 5.  | Ferientage.....  | 4 |
| 6.  | Ferienreise.....   | 4 |
| 7.  | Meditation.....  | 4 |
| 8.  | Shiatsu.....   | 4 |
| 9.  | NAET – Allergie-Behandlung am Meridiansystem.....                | 5 |
| 10. | Tinnitus und Stress.....   | 5 |
| 11. | Anmeldung und Info.....  | 5 |
| 12. | Meine Behandlungsformen.....                                     | 6 |

## 1. Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

### **Übungsgruppe Qigong zur Stressreduktion und Regeneration:**

**Montags** von 18.30 – 20.00 Uhr, München-Bogenhausen, Gaertner-Klinik, Possartstr. 31.

Anmeldung unter [mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net) oder Tel. 08054-9083380 oder

Kulturstation Gaertnerklinik Tel. 089- 998902-168

**Kosten:** 10 Termine 150 € 5 Termine für 80 €

**Fällt am Rosenmontag, den 12.02. aus!**

### **Qigong Yangsheng – 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

Diese tiefgreifenden Übungen des Qigong eignen sich besonders, zu einer guten Ausgewogenheit im Körper, Atem und Geist zu finden. Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen wirken regulierend bei Überlastung, Nervosität, Schlafstörungen und Herz- und Kreislaufstörungen.

**Donnerstags** ab 25.01. - 19.04.18, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Treffen

Fortsetzung möglich ab 03.05.18, 8 Treffen.

VHS Prien, Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

### **Morgenübungen Qigong – 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong - 2. Teil**

Die Qigong-Übungen dieses Kurses helfen Verspannungen und Blockaden im Organismus zu lösen. Sie helfen uns, entspannt und zentriert in den Tag zu gehen.

**Freitags** ab 26.01. - 20.04.18, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Treffen

Fortsetzung möglich ab 04.05.18, 8 Treffen

VHS Prien, Sportpark Prien, Clubraum 2

### **Qigong bei Tinnitus**

Dieser Kurs zeigt Zusammenhänge von Ohrgeräuschen aus Sicht der neuesten Forschung und der TCM auf. Es werden Übungen zu verbesserter Durchblutung des Ohres sowie zum Abbau von Verspannungen insbesondere im Bereich Nacken, Schultern, Rücken erlernt. Geistige Übungen der Imagination und Meditation helfen, zu sich selbst und in ein inneres Gleichgewicht zu finden.

**Freitags**, 12.01. - 9.02.18, 17.30 - 18.45 Uhr, 5 Treffen

Fortsetzung möglich ab 02.03.18, 6 Treffen.

Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

**Kosten:** 65 €

**Anmeldungen zu allen Kursen bitte bis spätestens bis 8 Tage vor Kursbeginn.**

## 2. Wöchentliche Kurse für Fortgeschrittene

### **Tai Ji – Erster und Zweiter Kreis**

In dieser sehr schönen Tai Ji -Form integrieren wir Prinzipien wie Bewegung und Ruhe, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken. Dieser rhythmische Wechsel regt den Fluß des „Qi“, unserer Lebenskraft, an, vertieft die Atmung und hilft Blockaden in Körper, Geist und Seele zu lösen.

Wir wiederholen den „Ersten Kreis“ und erlernen neu den Zweiten Kreis des Tai Ji.

**Dienstags**, ab 23.01. - 17.04.18, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Treffen

Fortsetzung möglich ab 08.05.18, 8 Treffen

VHS Prien, Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

### **Tai Ji -Vertiefungskurs**

Wiederholung und Vertiefung aller TaiJi-Formen, sowie Yang-Form.

**Dienstags**, ab 23.01. - 17.04.18, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Treffen  
Fortsetzung möglich ab 08.05.18, 8 Treffen  
Praxis Wegener, An der Prien 14 b, Prien  
**Kosten:** 130 €

### **Qigong - Vertiefungskurs**

Wiederholung und Vertiefung erlernter Formen.  
**Mittwochs**, ab 17.01. - 21.03.17, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 Treffen  
Fortsetzung möglich ab 11.04.18, 10 Treffen  
Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien  
**Kosten:** 110 €

### **TaiJi-Übungsgruppe**

Wiederholung und Vertiefung aller Formen.  
**Donnerstags**, ab 25.01. - 22.03.18, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Treffen  
Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien  
**Kosten:** 96 €

### **Qigong – Vertiefungskurs**

Wiederholung und Vertiefung erlernter Formen, Übungen im Liegen Stehen, Sitzen für Stressabbau und Regeneration  
**Donnerstags**, ab 18.01. - 22.03.18, 19.45 - 21.15 Uhr, 9 Treffen  
Fortsetzung möglich ab 12.04.18, 9 Treffen.  
Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien  
**Kosten:** 120 €

**Anmeldungen zu allen Kursen bitte bis spätestens bis 8 Tage vor Kursbeginn.**

## **3. Wochenend-Seminare**

### **Tai Chi und Gindler-Arbeit auf der Fraueninsel**

vom 05. - 08.04. 2018 im Kloster auf der Fraueninsel/Chiemsee  
mit Stephanie Kraus-Geiges (Gindler-Arbeit) und Marianne Wegener (Tai Ji)  
Gindler-Arbeit ist eine Form der Körperarbeit, mit der wir tiefsitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster in der Muskulatur des Körpers lösen können. Durch ganzheitliche körperliche Wahrnehmung entdecken wir den frei fließenden Atem und die Leichtigkeit unserer natürlichen Bewegung. Im Tai Chi verbinden wir uns mit unseren Ressourcen und erfahren Lebensprinzipien wie Öffnen und Schließen, Stabilität und Leichtigkeit in der Bewegung.

Dieses Seminar eignet sich für Menschen, die Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen oder einfach für sich etwas Gutes tun wollen.

Ort: Kloster Frauenwörth (Chiemsee)

Zeiten: Do. 5. 4. von 16:30 - 21:00 Uhr  
Fr. 6. und Sa. 7. 4. von 9:00 - 18:00 Uhr  
So. 8. 4. von 9:00 - 13:30 Uhr

Kosten: 320,00 €  
280 € bei Anmeldung bis 20. Februar (Frühbucherrabatt)

**Anmeldung bis spätestens 5. März 2018**

## 4. Seminare

**Im Moment sind noch keine Seminare für 2018 vorgesehen.**

Bitte informieren Sie sich Anfang 2018 auf meiner Internetseite [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)

## 5. Ferientage

### Taijiquan und Qigong

Sommerakademie in Alterode/Harz

vom 23. Juli – 5. August 2018

Die Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie findet seit zwanzig Jahren in Sachsen-Anhalt statt. Auch in diesem Jahr wartet die Sommerakademie mit einer Fülle interessanter Lehr- und Erfahrungsangebote aus dem Taijiquan und Qigong auf, das sich sowohl an Einsteiger als auch an Erfahrene wendet. Angeleitet werden diese von elf Dozentinnen und Dozenten aus drei Ländern.

**Ich biete dort drei Kurse an:**

- Entspannte Schultern – gelöster Nacken
- Die verlorene Stille – die Suche nach dem Gleichgewicht
- Taiji in der Natur

Wer an einer Ferienwoche im Harz Interesse hat, kann sich **hier näher informieren und anmelden.**

## 6. Ferienreise

**Im Moment ist noch keine Ferienreise für 2018 vorgesehen.**

Bitte informieren Sie sich Anfang 2018 auf meiner Internetseite [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)

## 7. Meditation

Jeden 1. und 3. Sonntag des Monats findet von 19.00 – 20.15 Uhr stille Meditation (kostenlos) statt. Ort: Praxis Prien

## 8. Shiatsu

Shiatsu ist eine manuelle Behandlung am Meridiansystem, die körperliche und psychophysische Funktionszusammenhänge bearbeitet. Blockaden und funktionelle Störungen wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken lassen sich mit Shiatsu verbessern.

Einzeltherapie

60 € pro Std.

## Termine nach Vereinbarung

### 9. NAET – Allergie-Behandlung am Meridiansystem

NAET ist eine sehr wirksame Methode, um Irritationen im Immunsystem wie Allergien (Pollen-, Hausstaub-, Tierhaar-Allergien...) oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu lindern. Die Behandlung ist ohne Nebenwirkungen. Die Ergebnisse sind nachhaltig andauernd.

Einzeltherapie NAET: 40 € pro Std.

## Termine nach Vereinbarung

### 10. Tinnitus und Stress

Aus über 12 Jahren Erfahrung mit Tinnitus- und Hörsturz-Patienten habe ich spezielle Qigong- und Shiatsu-Methoden gegen diese Beschwerden entwickelt:

Einzeltherapie Qigong: 40 € pro Std.

Einzeltherapie Meridian-Shiatsu 60 € pro 75 Min.

### 11. Anmeldung und Info

#### Neue Büroadresse und neue Telefonnummer!

Sie erreichen mich persönlich am besten:

- morgens von 7.30 – 8.30 Uhr
- nachmittags von 13 – 15 Uhr

#### Büro

Marianne Wegener, Wolfsbergerstr. 23, 83254 Breitbrunn

Tel.: 08054 / 908 338 0 Fax: 08054 / 908 338 1 Mobil: 0162 / 477 711 1

#### Praxis Prien

An der Prien 14b, 83209 Prien

[mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net) [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)

#### Bankverbindung

Sparkasse Rosenheim IBAN: DE67 7115 0000 0000 2659 42 BIC: BYLADEM1ROS

## 12. Meine Behandlungsformen

### **Gesundheit und Vitalität durch Harmonie von Körper und Geist**

**Tai Chi und Qi Gong** sind Wege der Meditation in Bewegung. Im Sinne einer Stärkung und Regulation werden auf vielfältige Weise Körper, Atem und Geist, äußere Bewegung und innere Ruhe harmonisch miteinander verbunden.

Grundlage ist das alte Wissen der chinesischen Medizin um das Energiesystem des Menschen.

#### **Das regelmäßige Üben**

- stärkt den ganzen Körper und Bewegungsapparat
- stabilisiert das Immun- und Nervensystem
- verbessert die Haltung und den Energiefluss im Körper
- harmonisiert die Funktionen der inneren Organe
- vermehrt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- verhilft zu emotionalem Gleichgewicht und innerer Ruhe

Mit fortschreitendem Üben lernen wir, den Umgang mit unserem Körper und uns selbst bewusster wahrzunehmen und den Belastungen und Anforderungen des Alltags mit Ruhe und Kraft, Gelassenheit und Freude zu begegnen.

**Shiatsu** ist eine japanische Massagebehandlung. Im Mittelpunkt steht das Wiederherstellen des Energie-Gleichgewichts des Menschen. Durch feine Gelenkmobilisation und sanften Druck mit Handflächen, Fingern, Ellbogen oder Knien entlang den Meridianen wird der Energiefluss von Blockaden befreit. Fließt das „Chi“ in den Meridianen frei und ausgeglichen, kann sich deren Funktion verbessern, wir fühlen uns wohl, sind gesund und emotional stabil.

Shiatsu wirkt unterstützend und Beschwerden lindernd bei Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken, bei Schmerzen in den Beinen, bei Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen, Nervosität, psycho-vegetativen Störungen, Tinnitus, Magen- und Verdauungsbeschwerden, prämenstrualem Syndrom, Erschöpfungszuständen wie Burn-Out u.a.

Für einen guten Erfolg der Behandlungen empfiehlt sich eine Behandlungsdauer von 6-10 Sitzungen, 1 bis 2 Mal pro Woche.