



Während ich voran gehe,  
hält der Mond mit mir Schritt:  
Freund im Wasser.

*Masahide, 1723*

## **Kursangebot: Herbst/Winter 2017**

### **Inhalt**

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

## 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.

Kosten: 10 Termine 150 €, 5 Termine für 80 €,.

Anmeldung unter mw@wu-chi.net oder Tel. 08054-9083380 oder

Kulturstation Gaertnerklinik, Tel. 089- 998902-168.

**Fällt an folgenden Montagen aus: 30.10. | 06.11.**

### **Tai Chi – Erster Kreis**

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

**Dienstags**, ab 26.09. bis 05.12.17, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Treffen (nicht am 31.10. u. 07.11.17)

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

Kosten: 71 €

### **Qigong für Computergestresste**

Viele Stunden tägliche Arbeit am PC, Laptop und Smartphone führen häufig zu Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Schmerzen und Fehlhaltungen im Bewegungsapparat, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen sind häufige Folgen dieser einseitigen Belastung. In diesem Kurs lernen Sie durch Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen zu einer natürlichen Haltung und Aufrichtung der Wirbelsäule zu finden. Entspannte fließende Bewegungen durch den ganzen Körper helfen Verspannungen und Blockaden zu lösen.

**Mittwochs**, ab 27.09. bis 06.12.17, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Treffen

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

Kosten: 71 €

### **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 28.09. bis 14.12.17, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Treffen (nicht am 26.10. u. 02.11.17)

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

Kosten: 89 €

### **Morgenübungen Qigong – 15 Ausdrucksformen des Taiji – Qigong 1. Teil**

Die Qigong-Übungen dieses Kurses helfen Verspannungen und Blockaden im Organismus zu lösen, wirken regulierend und belebend auf den Organismus und klären den Geist.

**Freitags**, ab 22.09. bis 8.12.17, 09.00 – 10.15 Uhr, 10 Treffen (nicht am 27.10. u. 03.11.17)

VHS Prien, Sportpark Prien, Clubraum 2

Kosten: 71 €

### **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**, ab 22.09. bis 01.12.17, 17.30-18.45 Uhr, 9 Treffen (nicht am 27.10. u. 03.11.17)

Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

Kosten: 110 €

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

## 2. Wöchentliche Kurse für Fortgeschrittene

### **Tai Chi - Vertiefungskurs**

Wiederholung und Vertiefung aller Tai Chi-Formen, sowie Yang-Form.

**Dienstags**, ab 19.09. bis 05.12.17, 19.45 – 21.00 Uhr, 9 Treffen

Praxis Wegener, An der Prien 14 b, Prien

Kosten: 120 €

### **Qigong - Vertiefungskurs**

Wiederholung und Vertiefung erlernter Formen, ausgewählte Formen des Spiel der Fünf Tiere.

**Mittwochs**, ab 20.09. bis 29.11.17, 18.00 - 19.15, 10 Treffen

Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

Kosten: 120 €

### **Tai Chi - Übungsgruppe**

Wiederholung und Vertiefung aller Formen.

**Donnerstags**, ab 21.09. bis 23.11.17, 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 21.09. bis 07.12.17, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Treffen

Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

Kosten: 130 €

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

## 3. Wochenend-Seminare

### **Gesangs-Seminar mit Imke McMurtrie und Marianne Wegener**

vom 13.-15.10.2017 auf der Fraueninsel im Chiemsee

Am Beispiel der zum großen Teil noch intakten Gesangskultur der mehrstimmigen ethnischen Lieder Georgiens, in der sich die SängerInnen als Teil der Gemeinschaft, ihrer Geschichte und der Natur erleben, können wir die integrative und harmonisierende Kraft unserer Stimme wieder entdecken. Die georgischen Lieder lassen uns eine Schwingungs- und Resonanzqualität erleben, die zu einer Ressource für uns selbst, für unser Gegenüber und für die Gruppe werden kann. Vertiefen wir uns in diese Gesänge, so lässt sich leicht erahnen, dass jeder Mensch mit seinem ganz eigenen authentischen Klang auch Teil der „großen Symphonie des Lebens“ ist.

Dieses Erleben, Teil eines großen Ganzen zu sein, steht auch im Zentrum des Qigong. Die „Arbeit mit der Lebensenergie – Chi“ ist eine Methode, das Energiesystem des Menschen, seinen Körper und seinen Geist zu entspannen und in Einklang mit sich selbst – und dem Kosmos zu bringen.

Der unmittelbare Ausdruck dieser Ganzheit zeigt sich in der Qualität unseres Atems, unserer Bewegungen und unseres Handelns. Die Übungen des Qigong erinnern uns an die ursprünglichen Gesetzmäßigkeiten unserer Natur und helfen uns, durchlässig, weich und gleichzeitig kraftvoll im Leben zu stehen (und zu singen :-).

**Seminarzeiten:** Fr. 13. Okt. 16.30 - 19.30 Uhr  
Sa. 14. Okt. 09.00 - 17.30 Uhr  
So. 15. Okt. 09.00 - 15.00 Uhr  
**Kosten:** 210 €

**Anmeldung bis spätestens 30. August 2017**

#### 4. Seminare

##### **Tagesseminar Qigong bei Tinnitus**

in Hersbruck am 23.09.2017 von 10.00 – 16.00 Uhr

Aus Theorie und Praxis werden Erkenntnisse und Beispiele zur Entstehung von Tinnitus aus Schulmedizin und TCM vorgestellt. Im praktischen Teil vermittelt Marianne Wegener aus langjähriger Erfahrung geeignete Qigong-Übungen, die die Durchblutung im Ohrbereich verbessern, Nacken- und Schulterverspannungen lösen helfen sowie tinnitus-spezifische Mental-Techniken.

Kosten: 125 €

Anmeldung bis spätestens 10.09.17

##### **Tai Chi und Gindler-Arbeit – Kraftquellen in Körper und Geist**

**Seminarleitung:** Marianne Wegener (Tai Chi) und Stephanie Kraus-Geiges (Gindler-Arbeit)  
Vom 05. - 08.04.2018 auf der Fraueninsel im Chiemsee

**Ort:**

Kloster Frauenwörth (Chiemsee)

**Zeiten:**

Do. 05. 04. von 16.30 – 21.00 Uhr

Fr. 06. und Sa. 07. 04. von 09.00 – 18.00 Uhr

So. 08. 04. von 09.00 – 13.30 Uhr

**Kosten:**

320 €

280 € bei Anmeldung bis 20. Februar (Frühbucherrabatt)

**Anmeldung: Bis spätestens 05. März 2018**

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. Durch Erspüren der Prozesse im eigenen Körper entwickeln wir die Kompetenz, aus der wir, auch in Zeiten äußerer Belastungen oder inneren Ungleichgewichts, für unser Handeln und unsere Entwicklung schöpfen können.

Das Tai Chi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu erkunden und sich mit seinen Ressourcen zu verbinden. Lebensprinzipien wie Öffnen und Schließen, Halten und Lassen sowie das Spiel zwischen Stabilität und Nachgiebigkeit erfahren wir in der Bewegung.

Um diese Zusammenhänge wirklich zu erleben, brauchen wir Zeit für ein wiederholtes Hineinspüren und Üben sowie für Pausen, um der Erfahrung Raum zu geben. Daher bieten wir diesmal das Seminar über mehrere Tage an.

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

**Anmeldung bei:**

Marianne Wegener: 08054 / 9083381 oder [mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net)  
oder bei Stephanie Kraus-Geiges: [mail@stephanie-kraus.de](mailto:mail@stephanie-kraus.de)

**Anmeldung bis spätestens 05. März 2018**

## 5. Ferienreise

### **Der Duft der Wüste**

#### **Eine Reise in die Lebendigkeit Marokkos und die Stille der Wüste**

vom 26.10.-7.11.2017

Von je her war die Wüste ein Rückzugsort, um Klarheit zu finden über das Wesentliche in unserem Leben, um Orientierung zu finden für das, was unserem Dasein einen tiefen Sinn gibt – und um loszukommen von sich selbst, um mit einer größeren Ganzheit in Verbindung zu treten. Es hat noch freie Plätze! Siehe Website: [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)

**Siehe: [www.wu-chi.net/project/tai-chi-in-marokko/](http://www.wu-chi.net/project/tai-chi-in-marokko/)**

Bitte Informationen anfordern unter Tel: 08054/9088380 oder Mail an [mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net)

## 6. Meditation

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

## 7. 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**

## 8. 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**

## 9. 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.

## 10. 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

## 11. 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.