

Ferienwoche 2024

Tai Chi und Gindler-Arbeit und EinBlick in die Träume vom 26. Juli bis 2. August

mit **Stephanie Kraus-Geiges** und **Marianne Wegener**
im Seminarhaus Holzöstersee bei Salzburg

Ferienwoche 2024 im Seminarhaus Holzöstersee Tai Chi, Gindlerarbeit und EinBlick in die Träume

„Arbeit am Menschen“ nannte Elsa Gindler (1885-1961) die von ihr entwickelte Form der körperlichen Selbsterfahrung. Ihre Schülerin, Frieda Goralewski (1893-1989) unterrichtete bis zu ihrem Lebensende in Berlin. Viele körpertherapeutischen Ansätze sowie die Achtsamkeitsarbeit haben ihren Ursprung in dieser Tradition.

Durch aufmerksames Wahrnehmen erkennen wir zunächst tiefsitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster, die sich allmählich durch das Erspüren der Bewegungen und Vorgänge im eigenen Körper lösen. Wir entdecken den frei fließenden Atem und die Leichtigkeit unserer natürlichen Bewegung.

Dieses bewusste Erfahren des feinen Zusammenspiels in uns stärkt das Vertrauen in die Weisheit des eigenen Körpers, aus der wir auch in Zeiten äußerer Belastungen oder inneren Ungleichgewichts schöpfen können.

Tai Chi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten („Dao“) der Lebenskräfte („Chi“) 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. Die Energie-Arbeit des Tai Chi zeigt bei kontinuierlichem Üben eine tief durchdringende Wirkung. Wir erlernen eine Form aus dem TaiJi-Kreis wie z.B. die „Suche nach der Quelle“ oder die „Begegnung mit dem Tiger“ - ein Bild für das Selbst.

Träume sprechen mit uns in der ältesten Form der Sprache, der Bildersprache. Wir können ihre Botschaft entschlüsseln und kommen so in einen Dialog mit unseren Träumen.

Diese Ferienwoche mit Atem- und Körperarbeit eignet sich für Menschen, die Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen oder einfach für sich etwas Gutes tun wollen.

Wir beginnen den Tag mit stiller Meditation.
(Teilnahme freiwillig)

Seminarzeiten:

Fr. 26.07. Anreise bis 15.30 Uhr, Beginn 16.00 Uhr

Fr. 02.08. Abreise ab ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Tagesablauf:

Morgenmeditation vor dem Frühstück.

Vormittags ist Zeit für Gindler-Arbeit und TaiChi.

Der Nachmittag ist zur freien Verfügung für Baden, Spazieren auf verträumten Wegen im autochthonen Natur- und Vogelschutzgebiet der jahrtausendealten Naturlandschaft Niederösterreichs.

Abends werfen wir einen Blick in die Welt der Träume und haben Zeit für Gespräche und Beisammensein.

Seminargebühr: 520 €

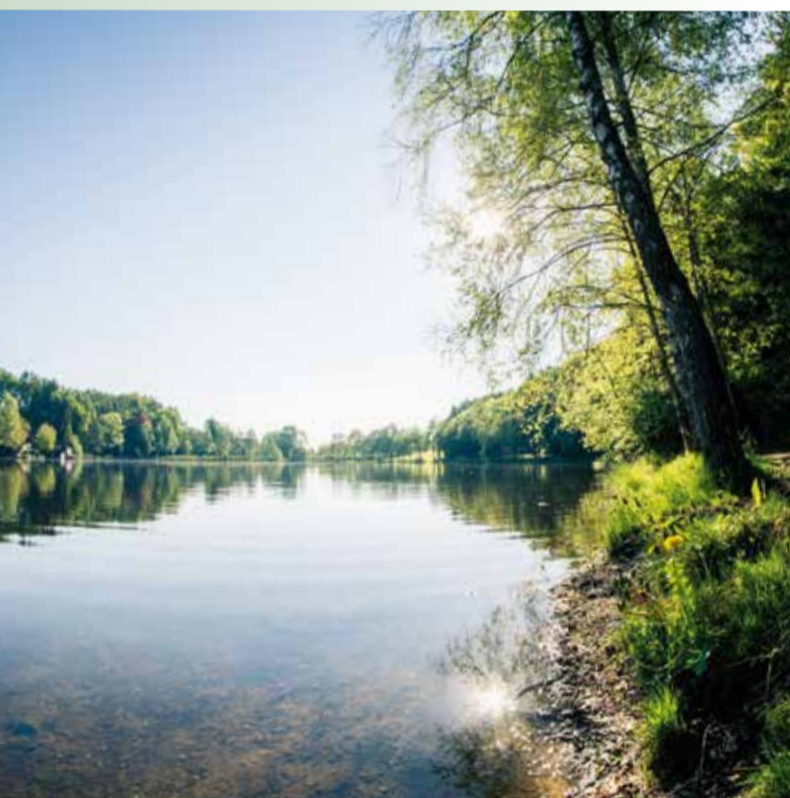
bei Anmeldung bis 01.03.2024 Frühbucherrabatt 490 €

Anmeldung bis spätestens 25.04.2024

Zimmerpreise mit Vollpension:

EZ pro Person und Nacht von 86 € bis 109 €

Nähere Infos aus www.wu-chi.net oder auf Anfrage



Stephanie Kraus-Geiges

- Ausgebildet von Frieda Goralewski, Berlin (Gindler-Arbeit)
- Langjährige Praxis als Atem- und Bewegungspädagogin (Gindler-Goralewski-Arbeit)
- Weiterbildung in verschiedenen körper- und stimmorientierten Ansätzen
- Über 40 Jahre Meditationpraxis und Traumarbeit
- Traumarbeit nach Ortrud Grön (TAOG®-zertifiziert)



Marianne Wegener

- Lehrerin und Ausbilderin in Qigong, Leiterin der Wu Chi-Schule für TaiChi und Qigong
- Tuina- und Shiatsu-Therapeutin (SMS und ESI München)
- Körperorientierte Gestalt-Arbeit (ZIST-Penzberg)
- seit 30 Jahren Aus- und Weiterbildungen in medizinischem Qigong
- seit 15 Jahren Körpertherapeutin in der Psychosomatik der Gaertner Kliniken München
- Über 30 Jahre Meditationspraxis