



*„Kreisend bewegt sich das Tao
nachgiebig und biegsam
ist des Tao Art.
Zehntausend Dinge
entstehen und vergehen
auf diese Weise.“*

(TaoTeChing)

Kursangebot: Frühjahr / Sommer 2025

Inhalt

1.	Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene	2
2.	Wöchentliche Kurse für leicht Fortgeschrittene	2
3.	Wochenend-Seminare	4
4.	Shiatsu und Tuina.....	5
5.	Anmeldung und Information	6
6.	Meine Behandlungsformen.....	7

1. Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Qigong in München

Qigong bei Tinnitus und Stress

Aus den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin erlernen Sie Übungen der Akupressur und Selbstmassage für Entspannung und bessere Durchblutung im Ohr-, Nacken- und Schulterbereich. Ausgewählte Qigong-Übungen verbessern die Beweglichkeit insbesondere von Schultern, Rücken und allen Gelenken. Atem-Übungen der Sechs-Laute-Methode helfen emotionalen Stress abzubauen und verbessern den Schlaf.

Montags, 17.30 - 18.45 Uhr, 10 Treffen ab 20.01.

Sommerkurs vom 28.04. - 14.07.25

München-Bogenhausen, Gaertner-Klinik, Possartstr. 33.

Kosten: 5er-Karte für 90 € | 10er-Karte für 170 €

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

Kulturstation Gaertnerklinik, Mail: et@gaertnerstiftung.de

Einsteigerkurse in Prien

Qigong | Ba Duan Jin

Wir beginnen den Tag mit Lockerung und weichen Dehnungen. Die Übungen der Acht Brokate (Ba Duan Jin) entspannen und kräftigen den gesamten Organismus, verbessern Körperhaltung und Atmung sowie eine Geschmeidigkeit aller Gelenke und Faszien. Einfache Akupressur- und Massagetechniken des Qigong helfen Beschwerden zu lindern.

Mittwochs, 8.30 - 09.45 Uhr, 29.01. - 26.03., 8 Treffen

Sommerkurs vom 30.04. - 02.07.25

VHS Prien, Sportpark, Raum 2

Neu: Qigong | Qigong für das Herz

- zur Regulierung von Blutdruck, Herz und Kreislauf

Die Chinesische Medizin erklärt die Ursachen für Beschwerdebilder wie Bluthochdruck, Herzrhythmus-, Kreislauf- und Schlafstörungen über Entgleisungen in den Funktionskreisen Leber, Herz, Nieren im Zusammenspiel mit dem Funktionskreis Mitte.

Dieser Kurs vermittelt ein Verstehen dieser Theorie und entsprechende Übungspraxis, um die innere Balance und Harmonie in diesen Zusammenhängen wiederzufinden. Bewegungs-, Atmungs- und Ruheübungen wechseln sich ab.

Bitte bequeme Bekleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

Mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr, 22.01. - 02.04., 10 Treffen

Praxis Petra Fischer, Hochriesstr.25,1.Stock, Prien

Kosten: 160 € (Bezusschussung durch GKV möglich)

Anmeldungen zu allen Kursen bitte bis spätestens bis 10 Tage vor Kursbeginn.

2. Wöchentliche Kurse für leicht Fortgeschrittene

München: Tai Chi – Kurs – Die Suche nach der Quelle

Tai Chi ist die Kunst sich natürlich zu bewegen, ohne daß Verspannungen entstehen. Spiralige, runde Bewegungen, fließend ausgeführt, lassen dich die Verbindung von innerer Stärke und weicher Kraft erfahren. Achtsame Körperwahrnehmung hilft dir zu spüren wie du mit dir und deiner Energie, „Chi“ gut umgehen kannst.

Wir beginnen mit einfachen Lockerungen und sanften Dehnungen und erlernen den „Ersten Kreis – die Suche nach der Quelle“. Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen vertiefen und erweitern das Verständnis des Tai Chi, man fühlt sich erfrischt und gestärkt, eine ruhige, klare Präsenz kann sich einstellen.

Montags, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 Treffen vom 20.01. - 31.03.

Sommerkurs vom 28.04. - 10.07.25

München-Bogenhausen, Gaertner-Klinik, Possartstr. 33.

Kosten: 5er-Karte für 90 € | 10er-Karte für 170 €

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

Kulturstation Gaertnerklinik, Mail: et@gaertnerstiftung.de

Tai Chi | Vertiefungskurs TaiChi und Tai Chi-Schwert

Zu Beginn der Stunde beginnen wir mit Bodenübungen der Gindler-Arbeit, die ein wertvolles Verstehen für entspannte Bewegung vermitteln.

Anschließend suchen wir den Transfer dieser Erfahrung im Praktizieren einer Tai Chi-Form.

Am Ende der Stunde wiederholen wir jeweils einmal die Tai Chi-Schwert-Form.

Dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr, 21.01 - 01.04., 10 Treffen

Sommerkurs vom 29.04. - 08.07.25, 9 Treffen

Yoga-Atelier Asam, Dickertsmühlstr. 19, Prien

Kosten: 160 €

Qigong | Ba Duan Jin – für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Wir beginnen mit Lockerung und sanften Dehnübungen. Die Übungen der Acht Brokate (Ba Duan Jin) entspannen und kräftigen den gesamten Organismus, verbessern Körperhaltung, Atmung und ein achsengerechtes Zusammenspiel aller Gelenke. Einfache Akupressur- und Massagetechniken des Qigong helfen Beschwerden zu lindern.

Donnerstags, 17.30 - 18.45 Uhr, 22.01. - 03.04., 10 Treffen

Sommerkurs vom 08.05. - 10.07.25, 8 Treffen

Kulturraum Prien, Ernsdorferstr. 2, Raum 2

Kosten: 160 € (Bezuschussung durch GKV möglich)

Morgenübungen des Qigong | „beweglich und wach in den Tag“

Wir beginnen den Tag mit Lockerung und Dehnung des gesamten Körpers. Erlern werden 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qigong, die das Zusammenspiel von Yin und Yang in ein ausgewogenes Zusammenspiel bringen. Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft wirken harmonisierend und stärkend auf den gesamten Organismus. Einfache Akupressur- und Massagetechniken des Qigong ergänzen das Üben.

Freitags, 09.00 - 10.15 Uhr, 24.01. - 04.04., 10 Treffen

Sommerkurs von 09.05. - 11.07.25, 8 Treffen.

VHS Prien, Sportpark Prien, Raum 2

Tai Chi | für leicht Fortgeschrittene – Meditation in Bewegung

Tai Chi ist die Kunst sich natürlich zu bewegen, ohne dass Verspannungen entstehen. Spiralige, runde Bewegungen, fließend ausgeführt, lassen dich die Verbindung von innerer Stärke und weicher Kraft erfahren. Achtsame Körperwahrnehmung hilft dir zu spüren wie du mit dir und deiner Energie, „Chi“ gut umgehen kannst.

Wir wiederholen wird den „Ersten Kreis – die Suche nach der Quelle“ und erlernen neu den „Dritten Kreis – die Begegnung mit dem Tiger“, ein Bild für das Selbst.

Freitags, 24.01. - 04.04.25 (nicht am 21.02), 16.30 - 17.45, 8 Treffen

Sommerkurs von 09.05. - 11.07.25, 8 Treffen.

VHS Prien, Kursraum Geigelsteinstr.16

Anmeldungen zu allen Kursen bitte bis spätestens bis 10 Tage vor Kursbeginn.

3. Wochenend-Seminare

Seminar: Tai Chi – Philosophy Movement mit Tai Chi durch schwierige Zeiten und Krisen

vom 21. - 23. Februar 2025 im Kloster auf der Fraueninsel

Das Dao-De-Jing gilt als Inspiration und geistige Quelle des Tai Chi und Qigong. Auch nach fast 2500 Jahren scheinen die wertvollen Gedanken dieser klassischen Verse hochaktuell und bieten Orientierung für ein erfülltes Leben: Die Suche nach Ganzheit, nach dem Ursprung und dem Anfang, Motive vom Weichen des Wassers, vom Fließenden und vom Wandel aus dem tiefsten Urgrund, vom Geschehenlassen einer größeren Ordnung - „wu wei“ und dem „De“, das im Menschen wirkend all dies gelingen lässt: Was bedeutet dies im Tai Chi und Qigong? Wo tauchen diese Motive in Bewegungen und Passagen des Tai Chi auf?

An diesem Wochenende erüben wir ausgewählte Bewegungselemente des TaiChi, suchen darin Verbindungen mit dem Dao-De-Jing und welche Lösungen dies für schwierige Zeiten und Krisen bieten kann. Übungen in Ruhe und in Bewegung wechseln sich ab.

Elemente aus der Gindler-Körperarbeit im Liegen helfen, tiefsitzende Spannungsmuster zu lösen. Morgens beginnen wir den Tag mit Stiller Meditation.

Seminarzeiten: Beginn Fr. 21.02. um 16.00 Uhr, Ende So. 23.02. um 15.30 Uhr

Seminargebühr: 210 € (190 € für ehemalige Teilnehmer der Qigong-Ausbildung)
190 € bei Anmeldung bis 23. Dez. 2024. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise: EZ pro Person und Nacht von 40 € bis 65 €.

Verpflegung im Klosterwirt: HP 38 €, VP 60 €.

Anmeldung bis spätestens 15.01.2025.

Seminar Tai Chi und Gindler-Arbeit vom 10. - 13.04.2025 in Kloster auf der Fraueninsel

mit Stephanie Kraus-Geiges (Gindler-Arbeit) und Marianne Wegener (Tai Chi)
Kloster Frauenwörth (www.frauenwoerth.de)

Gindler-Arbeit ist eine Methode, 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 Bewegungen.

Tai Chi ist ein Weg, die Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft „Chi“ zu erkunden und sich mit seinen Ressourcen zu verbinden. Die Energie-Arbeit des Tai Chi zeigt bei kontinuierlichem Üben eine tief durchdringende Wirkung.

Seminargebühr: 390 €, 360 € bei Buchung bis 23.01. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise: Übernachtung und Vollpension pro Person und Nacht von 70€ bis 103 €.

Nähere Infos siehe E-Flyer auf www.wu-chi.net.

Anmeldung bis spätestens 03.03.2025

4. Qigong-Ausbildung: Körper- und Energiearbeit der TCM

Qigong ist ein seit über 4000 Jahren bewährter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers und zum Vermehren und Verfeinern der inneren Energie und des Geistes. Als ein Bestandteil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) arbeitet Qigong ebenso wie die Akupunktur über die Meridiane und das Energiesystem des Menschen.

Ziele des Qigong sind, Blockaden im Körper zu lösen, die Meridiane durchgängig zu machen, das Qi zum Fließen zu bringen und die Lebensenergie aus eigener Kraft zu vermehren. Die vielfältigen Methoden der Bewegung und des Atems verbunden mit Übungen der Imagination und Meditation haben zahlreiche Anwendungsgebiete: in der Medizin als präventive und therapeutische Maßnahme bei zahlreichen Indikatoren wie Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atmung, von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen, bei Immunschwäche. Es reguliert das (vegetative) Nervensystem und kann bei Schlafstörungen, Burn-Out, Tinnitus und Erschöpfungssyndrom helfen.

In der Pädagogik, der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie in Kunst, Musik und Sport kann Qigong hilfreiche Unterstützung bieten und kann zu Ausgeglichenheit und Leistungssteigerung beitragen.

Als meditativer Übungspfad verhilft es zu geistiger Ruhe, einem klaren Verstand und dient einer inneren geistigen Entwicklung, der Entwicklung des Herzens. Dieser Prozess fördert eine zunehmende Stimmigkeit mit sich selbst und den eigenen Potenzialen und hilft, die Befangenheit in hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern zu lösen. Nach und nach kann sich die Integration der ganzen Person entwickeln.

Diese 2-jährige Qigong-Ausbildung ist in 3 Abschnitte gegliedert, die als Bausteine auch einzeln besucht werden können. Sie umfasst 300 Unterrichtsstunden, enthält neben mehreren praktischen Übungsreihen auch theoretische Grundlagen medizinischen Grundwissens, sowie Grundlagen der Anatomie und der TCM, der Meridian- und Energielehre sowie didaktische und pädagogische Methodik.

Die vollständige Ausbildung eignet sich besonders für Menschen im medizinisch-therapeutischen und pädagogischen-sozialen Berufen, sowie für jeden Interessierten und ist vom Dachverband BVTQ anerkannt. Derzeit durchläuft diese Ausbildung ein Zertifizierungsverfahren bei der ZPP, um von den GKV als Gesundheitsberuf anerkannt zu werden.

Nächster Beginn: 08.03.2025

(Termine s. Qigong-Ausbildung)

Information und Anmeldung: Paracelsus-Schule Rosenheim, Münchnerstr. 44, 83022 Rosenheim, Website: www.paracelsus.de/heilpraktikerschulen/Rosenheim

4. Shiatsu und Tuina

Shiatsu und Tuina sind manuelle Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, die über das System der Leitbahnen körperliche und psychophysische Beschwerden lindern kann. Muskuläre Verspannungen und funktionelle Störungen wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken u.v.a. lassen sich mit Shiatsu und Tuina verbessern.

Einzeltherapie: 75 € (70 Min.)

Termine nach Vereinbarung

7. Meditation

Stille Meditation hat eine tief durchdringende Wirkung auf die ganze Persönlichkeit und dient der inneren Transformation. Nach einer kurzen Einstimmung tauchen wir ein in die allumfassende große Stille.

Termine Freitags von 18.30-19.30 Uhr

am 17. und 31. Januar, 14. und 28. Februar, 14. und 28. März 2025

Yoga-Atelier Asam, Dickertsmühlstr. 19, Prien

5. Anmeldung und Information

Sie erreichen mich persönlich am besten:

- donnerstags von 8.30-16.00 Uhr

Büro

Marianne Wegener, Wolfsberger Str. 23, 83254 Breitbrunn

Tel.: 08054 / 90 833 80 Mobil: 0162 / 4 777 111

Praxisräume:

Mittwochs: Praxis Petra Fischer, Hochriesstr. 25, 1. Stock, Prien

Freitags: Yoga Atelier Chiemsee, Dickertsmühlstr. 19 1. Stock, Prien

Mail: mw@wu-chi.net Website: www.wu-chi.net

Bankverbindung

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

6. 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

- verbessert die Haltung und die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken
- vertieft und reguliert die Atmung
- stärkt das Immun- und Nervensystem
- stabilisiert die Funktionen der inneren Organe
- vermehrt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- hellt Gemütsverfassung und Stimmungslage auf
- 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 und Tuina

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der traditionellen chinesischen Heilkunde liegen. Tuina ist die manuelle d Therapie der TCM. Im Mittelpunkt steht immer das Energiegleichgewicht des Menschen. Die vitale Lebensenergie ,Qi' zirkuliert entlang von Leitbahnen (*Meridianen*) und reguliert das komplexe Zusammenspiel zwischen Inhalten unserer Gedanken und emotionalen und physiologischen Funktionen in unserem Organismus.

Fließt diese Energie frei und ausgeglichen, fühlen wir uns wohl und gesund; ist sie blockiert oder in ihrem Gleichgewicht gestört, werden wir uns unwohl fühlen und es können Symptome und schließlich Krankheiten entstehen.

In Shiatsu und Tuina wird der Energiefluss erspürt und über Akupunkturpunkte, sanfter Gelenkmobilisation und Druck von Fingern, Handflächen, Knien oder Ellbogen angeregt, um ein ungehindertes Fließen der Vitalkräfte und deren Zusammenspiel im Organismus zu ermöglichen.

Shiatsu arbeitet über das Meridiansystem sowohl auf der strukturellen Ebene des Körpers als auch mit den psycho-dynamischen Energie-Ebenen unserer Innenwelt. An der Körperstruktur arbeitend bringt es mehr Durchblutung in das behandelte Gebiet, regt dadurch den Stoffwechsel, das lymphatische System und das Immunsystem an.

Energetische Blockaden und funktionelle Störungen wie z.B. Erschöpfung, Schlafstörungen, Tinnitus, Kopf- und Nackenschmerzen, Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken, Verdauungsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden und Depression lassen sich mit Shiatsu lösen oder verbessern. Die

Tiefenentspannung ermöglicht ein Abschalten vom Alltagsstress und regt die Selbstregeneration des Organismus an.

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