



*Ich lebe von dem
Was ich nicht habe
Und manchmal sogar von dem
Was es überhaupt nicht gibt.*

(Alberto Vigevani, 1818-1899)

Kursangebot: Frühjahr/Sommer 2021

Achtung: Aufgrund der jeweils aktuellen Covid-Regelungen können sich kurzfristige Änderungen ergeben.

Inhalt

1.	Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene	2
2.	Wöchentliche Kurse für Fortgeschrittene.....	3
3.	Wochenend-Seminare.....	4
5.	Qigong-Grundkurs-Seminar	5
6.	Qigong-Ausbildung: Körper- und Energiearbeit der TCM.....	6
7.	Meditation.....	6
8.	Shiatsu und Tuina.....	6
9.	NAET - Allergie-Behandlung am Meridiansystem	7
10.	Anmeldung und Information	7
11.	Meine Behandlungsformen.....	8

1. Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Übungsgruppen München

Qigong bei Tinnitus und Stress

Qigong ist eine Methode der Selbstregulation und Selbstregeneration, die Bewegungsübungen mit Atmung und Vorstellungsbildern verbindet. Diese Verbindung ermöglicht, aus dem Gewebe der Muskulatur, der Organe und des Nervensystem Stress auszuleiten. Mentaltechniken helfen, gedankliche Unruhe zu regulieren und den Geist in einen Zustand ruhiger Klarheit zu führen. Wahrnehmungsübungen verbessern Körper- und Selbstgefühl, welches gerade bei Ohrstörungen wie Tinnitus und Hörsturz eine wichtige Ressource ist.

Die Übungen sind abgestimmt auf Beschwerden bei Tinnitus, Hörsturz und Stress.

Kurszeiten:

Montag, 11.01.2021, 10 Abende von 17.30 - 18.45 Uhr

Montag, 12.04.2021, 10 Abende von 17.30 - 18.45 Uhr

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

Kosten: 5er-Karte für 85 € | 10er-Karte für 150 €

Anmeldung unter mw@wu-chi.net oder Tel. 08054-9083380 oder Kulturstation Gaertnerklinik, Tel.: 089- 998902-168.

Gindler-Arbeit und Tai Chi

Gindler-Arbeit ist eine Form der Körperarbeit, mit der wir tiefsitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster in Muskulatur und Faszien des Körpers lösen können. Durch die Achtsamkeit auf das innere Zusammenspiel, 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 für unser Handeln und unsere innere Entwicklung schöpfen können.

Tai Chi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu erkunden und sich mit seinen Ressourcen zu verbinden. Die Energie-Arbeit des Tai Chi zeigt bei kontinuierlichem Üben eine durchdringende Wirkung, die die Gesundheit des gesamten Organismus unterstützt: Muskulatur und Gelenke, Faszien und innere Organe werden gestärkt und geschützt.

Montags, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende vom 25.01. - 29.03.2021

Kursort: ESI München (Europäisches Shiatsu-Institut München), Freystraße 4, 80807 München

Kurskosten: 200 €

Anmeldung bis spätestens 5.Jan.2021 bei Marianne Wegener, Mail: mw@wu-chi.net

Einsteigerkurse in Prien

Tai Chi-Qigong für Geschäftsleute

Anspannung und Stress belasten die körperliche und psychische Gesundheit. Diese Stunde soll mittels weicher Dehnungen und fließenden Bewegungen des Tai Chi-Qigong die geistig-körperliche Stressresilienz stärken und entspannt in den Abend entlassen.

Dienstags 02.02. - 30.03. von 18.15 - 19.15 Uhr, 8 Abende

Praxis Prien, 88 €

Qigong | Morgenübungen für Einsteiger

Wir beginnen den Tag mit weichen Dehnungen für den ganzen Körper und den Atem- und Bewegungsübungen der „Acht Brokate“. Diese entspannen und kräftigen den gesamten Organismus, korrigieren die Körperhaltung und seine natürlichen Bewegungsachsen. Die Übungen des Qigong führen in eine entspannte, tiefe Atmung und stärken so die Immunabwehr und das gesamte Energiesystem des Organismus. Durch Verbindung von Gedanken, Gefühlen, Atem und Körper können wir in die Empfindung einer heilsamen Ganzheit finden, aus der wir für den Alltag Kraft schöpfen.

Mittwochs, 03.02. bis 31.03., 8.30 - 9.45 Uhr, 8 Treffen
VHS Prien, Sportplatz, Raum 2

Qigong | „15 Ausdrucksformen“ -Teil1

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Diese Qigong-Methode lehrt auf sehr sorgfältige Weise das Zusammenspiel zwischen körperlichen und geistigen Kräften sowie einen ausgewogenen Umgang mit der eigenen verfügbaren Energie. Die einfachen Bewegungsübungen, verbunden mit Atmung und Vorstellungsbildern, wirken stärkend und stabilisierend auf unseren gesamten Organismus und führen geistige Unruhe und Aufregung der Gefühle in einer ruhigen Sammlung im Körper zu einer wohltuenden Einheit.

Donnerstags, 04.02. bis 22.04., 18.00 - 19.15 Uhr, 9 Treffen
VHS Prien, Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien

Neu: Tai Chi für leicht Fortgeschrittene

An 5 Nachmittagen wiederholen wir bisher Erlerntes und erweitern das Tai Chi mit der Form des „Zweiten Kreises“. Es werden grundlegende Prinzipien vertieft wie eine natürlich-lebendig-aufrechte Haltung, weich-fließende Bewegungen und eine entspannte Atmung, die eine Tiefenelastizität im Gewebe des Körpers ermöglichen.

Freitags, 15.00 - 16.00 Uhr, 5 Treffen am 22.01./05.02./19.02./05.03./19.03.2021
(evtl. Fortsetzung möglich vom 7.5. - 9.7.2021)
Praxis Wegener-Schrader, an der Prien 14b, 83209 Prien
Kurskosten: 60 €

Morgenübungen des Qigong | „Acht Brokate“

Wir beginnen den Tag mit sanfter Lockerung und Dehnung des gesamten Körpers und den Atem- und Bewegungsübungen der „Acht Brokate“ im Sitzen, im Stehen und im Schreiten. Diese entspannen und kräftigen den gesamten Organismus, korrigieren die Körperhaltung und seine natürlichen Bewegungsachsen. Übungsschwerpunkte sind die „3 Aspekte des Qigong“ in Zusammenhang mit dem „Führen des Qi“ und dessen tiefgreifende regenerierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und einer wohltuend klärenden Wirkung auf unsere geistig-psychische Verfassung.

Freitags 29.01. bis 23.04., 9.00 - 10.15 Uhr, 10 Treffen
VHS Prien, Sportplatz, Raum 2

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 zusätzlich der Yang-Form, Entspannungs- und Dehnübungen im Liegen beschließen das Tai Chi.

Mittwochs 19.15 - 20.45 Uhr, 9 Treffen von 26.01. - 09.03.
Praxis Wegener, Prien, An der Prien 14b

Kosten: 130 €

Qigong | „Neiyanggong“

Neiyanggong - „Innen nährenden Übungen“ - machen die Wirbelsäule beweglich und bringen Faszien, Muskulatur und Atmung in einen gesunden Zustand. Meditative Übungen helfen, das Immun- und Hormonsystem zu regulieren, der Schlaf verbessert sich.

Mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr, 9 Treffen von 20.01. - 31.03.

Praxis Wegener, Prien, An der Prien 14b

Kosten: 130 €

Qigong | zu Regeneration und Verbesserung des Schlafes:

Ausgewählte Übungen der „15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qigong“ helfen die Koordination von Körperspannung und Nervensystem, Gefühlen und Atmung, geistiger Aktivität und Vorstellungsbildern zu regulieren. Meditationen des Qigong lassen in die Empfindung einer heilsamen Ganzheit finden, die in einen ruhigen Schlaf führen kann.

Donnerstags 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Treffen von 21.01. - 25.03.21

Praxis Wegener, Prien, An der Prien 14b

Kosten: 140 €

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

3. Wochenend-Seminare

Qigong Vertiefungsseminar auf der Fraueninsel

26. - 28.Feb.2021

Geeignet für ehemalige TeilnehmerInnen der Qigong-Ausbildung. Es werden ausgewählte Übungen des „Neiyanggong“, der „15 Ausdrucksformen“ sowie Meditationen des Qigong vertieft.

Seminarzeiten

Freitag 26.2., 16.30 Uhr bis Sonntag, 28.2., 14.30 Uhr

Kosten: 180 €

Zimmerpreise im Kloster von 30 € bis 60 € pro Person und Nacht

Anmeldung bis spätestens 15. Jan. 2021

Tai Chi und Gindler-Arbeit im Kloster Frauenchiemsee

mit Stephanie Kraus-Geiges (Gindler-Arbeit) und Marianne Wegener (Tai Chi)

Gindler-Arbeit ist eine Methode, mit der wir tiefsitzende alte Haltungsmuster in der Muskulatur des Körpers lösen können. Durch ganzheitliche körperliche Wahrnehmung entdecken wir den frei fließenden Atem und die Leichtigkeit unserer natürlichen Bewegungen. Das Tai Chi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu erkunden und sich mit seinen Ressourcen zu verbinden. Anhand der Tai Chi-Form „Fünfter Kreis“ erüben wir das Zugleich-Sein von Stabilität und Leichtigkeit, Kraft und Weichheit, Sammlung und Öffnung. Dieses Seminar eignet sich für Menschen, die Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen - oder einfach für sich etwas Gutes tun wollen.

Termin

11. - 14.03.2021

Kloster Frauninsel (www.frauenwörth.de)

Seminarzeiten

Do. 11.03, 16.30 - 21.00 Uhr

Fr. und Sa. 12. und 13.03., 9.00 - 18.00 Uhr

So. 14.03., 9.00 - 13.30 Uhr

Kosten

Seminargebühren: 320 €

290 € bei Anmeldung bis 04.01.21 (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise

pro Person und Nacht von 30 € bis 60 €

Vollpension mit Ayurvedischer Küche: 50 € pro Tag

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

Anmeldung bis spätestens 31.01.2021

4. Qigong-Seminar auf der Fraueninsel Körper- und Energiearbeit der Chinesischen Medizin

vom 09.-11.04.2021

An diesem Wochenende erkunden wir, wie wir - gerade in diesen schwierigen Zeiten - immer wieder unsere innere Balance finden können, Stagnation von Qi und innere Begrenzungen oder Blockaden wandeln - und aus dem eigenen Inneren diesen Funken Licht, Wärme und Energie vermehren.

Zeiten: von Freitag 09. April 2021 um 16.30 Uhr bis Sonntag 28. Februar um 13.30 Uhr

Seminar-Kosten: 200 €

ermäßigt: 180 € für ehemalige AusbildungsteilnehmerInnen

Zimmerpreise im Kloster: von 30 € bis 60 €

Verpflegung Klosterwirt: Halbpension 33 €, Vollpension 48 €

Anmeldung bis spätestens 20.März 2021

Bei kurzfristiger Erkankung bzw. Seminaerausfall wegen CoVid-19 wird die Kursgebühr erstattet und Stornogebühren entfallen.

Anmeldung und Information bei Marianne Wegener

E-Mail: mw@wu-chi.net

Tel: 08054-9083380

5. Qigong-Grundkurs-Seminar

In diesen drei Qigong-Tagen werden Grundlagen des Qigong in Praxis und Theorie vermittelt. Kursinhalte sind die 4 Baum-Übungen, die 8 Brokat-Übungen. Dieser Grundkurs eignet sich gut als Vorbereitung für die Qigong-Ausbildung (nächster Beginn 15.05.21, s. Qigong-Ausbildung) oder einfach zum Kennenlernen von Qigong als Übungsweg.

3-Tages-Seminar: 16./17. und 23.01.2021

Jeweils 9.00 - 17.00 Uhr

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

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

Qigong ist ein seit über 4000 Jahren bewährter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers und zur Entwicklung 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 Erschöpfung 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 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 360 Unterrichtsstunden, enthält neben mehreren praktischen Übungsreihen auch theoretische Grundlagen medizinischen Grundwissens, sowie Grundlagen 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 TQN anerkannt.

Beginn: 15.05.21 (Termine siehe Qigong-Ausbildung)

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

7. Meditation

Jeden 2. und 4. Sonntag des Monats findet von 19.00 - 20.15 Uhr stille Meditation (kostenlos) statt.
Ort: Praxis Prien

8. Shiatsu und Tuina

Shiatsu und Tuina sind manuelle Behandlungsmethoden 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 und Tuina verbessern.

Einzeltherapie: 70 € (75 Min.)
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 € (50 Min.)

Termine nach Vereinbarung

10. Anmeldung und Information

Sie erreichen mich persönlich am besten:

- morgens von 7.30 - 8.30 Uhr
- mittags von 13 - 15 Uhr

Büro

Marianne Wegener, Wolfsberger Str. 23, 83254 Breitbrunn
Tel.:08054 / 90 833 80 Mobil: 0162 / 4 777 111

Praxis Prien

An der Prien 14b, 83209 Prien
mw@wu-chi.net 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, prämenstruellem 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.