



*Fang
das kostbare Pferd
deines Geistes*

(Zen Spruch)

Kursangebot: Frühjahr / Sommer 2019

Inhalt

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

1. Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Qigong bei Tinnitus und Stress

Atem-, Bewegungs- und Imaginationsübungen sowie Akupressur helfen, Verspannungen abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Montags je 18.30-20.00 Uhr - ab Mo. 14. Januar 2019

Kosten 10 Termine 160 €, 5 Termine 85 €

HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr.31, München Bogenhausen

Anmeldung: Kulturstation, Tel: 089-998902-168, E-Mail: kulturstation@gaertnerklinik.de

Tai Chi –Meditation in Bewegung

Weiche fließende Bewegungen – wie am Himmel ziehende Wolken, wie ein gleichmäßig dahin strömender Fluss, das ist Tai Chi, die Bewegungskunst des alten China. Sie vereint wertvolles Wissen über den Umgang mit der eigenen Lebenskraft mit modernem Verständnis von physiologischen Lebensvorgängen. Auf sanfte nachhaltige Weise werden Selbstheilungskräfte und Lebensfreude gestärkt. Erlernt wird der Erste Kreis, eine Tai Chi Form von schlichter Schönheit.

Mittwochs 30.01.-10.04. je 19.30-21.00 Uhr

10 Treffen

VHS Kurs, Praxis Wegener, Prien

Eine Fortsetzung ab Mai 2019 ist möglich.

Qigong: Entspannte Schultern – gelöster Nacken

... wer hätte das nicht gerne? In diesem Kurs lernen Sie Bewegungs- und Imaginationsübungen, die helfen, Verspannungen in Schultergürtel, Nacken- und Kopfbereich zu lösen. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag übertragen.

Donnerstags 31.01.-11.04. je 18.00-19.15 Uhr

10 Treffen

VHS Kurs, Praxis Wegener, Prien

Ein Kurs für Schultern und Rücken ab Mai 2019 ist möglich.

Morgenübungen: Qigong-Yang Form

Diese Morgenübungen helfen, die Beweglichkeit im gesamten Körper zu verbessern, Verspannungen und Blockaden im Organismus zu lösen sowie gesammelt und zentriert durch den Tag zu gehen.

Freitags 11.01.-22.03. je 9.00-10.15 Uhr

10 Treffen

VHS Kurs, Sportpark Prien, 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 erlernten Tai Chi Formen.

Dienstags 29.01.-09.04. je 19.30-21.00 Uhr

10 Treffen

Praxis Wegener Prien

Kosten: 130 €

Qigong-Vertiefungskurs

Wie vermehre und bewahre ich mein Qi?

Dieser Kernfrage des Qigong gehen wir nach anhand von geistigen Übungen der Achtsamkeit und Meditation sowie Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen.

Mittwochs 23.01.-03.04. je 18.00-19.15 Uhr
10 Treffen
Praxis Wegener Prien
Kosten: 120 €

Tai Chi-Übungsstunde

Wiederholung und Vertiefung aller erlernten Tai Chi Formen.

Donnerstags 07.02.-28.03. je 16.30-17.30 Uhr
7 Treffen
Praxis Wegener Prien
Kosten: 84 €

Qigong-Vertiefungskurs

Wie vermehre und bewahre ich mein Qi?

Dieser Kernfrage des Qigong gehen wir nach anhand von geistigen Übungen der Achtsamkeit und Meditation sowie Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen.

Donnerstags 24.01.-11.04. je 19.30-21.00 Uhr
10 Treffen
Praxis Wegener Prien
Kosten: 130 €

Eine Fortsetzung aller Kurse ab Mai 2019 ist möglich.

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

3. Grundkurse

Qigong-Grundkurs

Termine:

So. 14.04.2019, Sa. 18.05.2019, So. 19.05.2019 | jeweils von 9.00 - 17.00 Uhr

Seminarort:

Paracelsus-Schule Rosenheim

Inhalte:

Grundlagen des Qigong zu Körperhaltung, Bewegung, Atmung, mentale Übungen der Imagination und Meditation, Grundlagen der 5-Elemente-Lehre und der Energielehre. Erlernt werden die 4 Baum-Übungen und ca. 6 der 8-Brokaté-Übungen.

Preise und Anmeldung:

www.paracelsus.de

4. Wochenend-Seminare

Tai Chi und Gindler-Arbeit

vom 04.-07. April 2019 im Kloster Frauenwörth auf der Fraueninsel im Chiemsee
vom 01.-03. November 2019 im Kloster Bernried am Starnberger See

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

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 einer natürlichen Aufrichtung und Bewegung. Im Tai Chi verbinden wir uns mit unseren ursprünglichen Ressourcen und erproben das Spiel zwischen Stabilität und Leichtigkeit, Halten und Lassen, Sammlung und Öffnung. Morgens beginnen wir den Tag mit 30 Minuten stiller Meditation (Teilnahme freiwillig).

Kosten

4-Tages-Seminar im April: 320 €

Bei Anmeldung bis 10. Februar 2019 (Frühbucherrabatt): 280 €

3-Tages-Seminar im November: 260 €

Bei Anmeldung bis 31. August 2019 (Frühbucherrabatt): 230 €

Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn

5. Ferienseminar

Tai Chi und freies Malen in Montefalco/Italien

vom 09.-16. Mai 2019

mit Fred Seibt (freies Malen) und Marianne Wegener (Tai Chi)

Tai Chi und die freien Künste wie Kalligrafie, Malerei, Dichtkunst und Musik hatten in China von alters her eine enge Verbindung. Die Fähigkeit, Sichtbares und Unsichtbares, Kraftvolles und Leichtes, Fülle und leeren Raum im abwechslungsreichen Spiel des Ineinander-Zugleich-Seins auszudrücken, ist all diesen Künsten zu Eigen.

In dieser Ferienwoche erlernen wir bekannte Elemente und Formen des Tai Chi, bringen diese in unterschiedlicher Dynamik in freie Bewegung und machen diese Energie in Malerei sichtbar.

Vormittags ist Zeit für Tai Chi und freies Malen, nachmittags ist freie Zeit für Ausflüge in die schöne Umgebung, z.B. nach Assisi oder das künstlerische Städtchen Bevagna oder in die Hochebene der Sibyllinischen Berge.

Einfache und charmante Unterkunft in Zwei- bis Dreibettzimmern in der Casa Olivetto (www.casa-olivetto.de)

Gesamtkosten (Ü/VP) : 650 € (Ausflüge nicht inbegriffen)

Anmeldung bis spätestens 10. April 2019 bei:

mw@wu-chi.net Tel.: 08054 / 9083380 Mobil: 0162 / 4777111

6. Meditation

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

Sie erreichen mich persönlich am besten:

morgens von 7.30-8.30 Uhr und 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 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.