



*Das lebendige Leben muss etwas unglaublich Einfaches sein,
das Alltäglichsste und Gewöhnlichste,
etwas dermaßen Gewöhnliches,
dass wir einfach nicht glauben können,
dieses Einfache könnte es sein.*

F.M.Dostojewski

Kursangebot: Herbst/Winter 2018

Inhalt

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

1. Wöchentliche Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Übungsgruppe Qigong zur Stressreduktion und Regeneration:

Montag, 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

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 rhythmische 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

Mittwochs, ab 26.09.-28.11., 19.30-21.00 Uhr, 8 Treffen

Fortsetzung möglich ab Januar 2019

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

Qigong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Das Spiel zwischen Zentrierung und Ausdehnung, Stabilität und Leichtigkeit, Bewegung und Ruhe ist Thema dieses Kurses. Einfache Chi-Übungen nach Hong Liu sowie Massageübungen des Qigong für Kopf, Nacken und Schultern sind Kursinhalte.

Donnerstags, ab 27.09.-06.12., 18.00-19.15 Uhr, 10 Treffen

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

Qigong Morgenübungen: Neiyanggong

Diese „Übungen zum Wandeln von Knochen und Sehnen“ dehnen und lockern den ganzen Körper, wirken positiv auf Blutgefäße und regulieren Nervensystem und Atmung. Daher eignen sie sich gut zum Stressabbau.

Freitags, ab 05.10.-14.12., 09.00-10.15 Uhr, 9 Treffen

VHS Prien, Sportpark Prien, Clubraum 2

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, 09.11.-14.12., 17.15-18.30 Uhr, 6 Treffen

Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien, 70 €

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.

Innere Chi-Übungen und Entspannung im Liegen ergänzen das Tai Chi.

Dienstags, ab 18.09.- 27.10., 19.30-21.00 Uhr, 10 Treffen

Praxis Wegener, An der Prien 14 b, Prien, 130 €

Qigong-Vertiefungskurs

Wiederholung und Vertiefung erlernter Formen.

Äussere Körperbewegung und innere Qi-Übungen aus dem „Stillen Qigong“ ergänzen einander.

Mittwochs, ab 19.09.-05.12., 18.00-19.15 Uhr, 10 Treffen

Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien, 120 €

Tai Chi-Übungsgruppe

Wiederholung und Vertiefung aller Formen.

Donnerstags, ab 04.10.-29.11., 16.30-17.30 Uhr, 8 Treffen
Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien, 96 €

Qigong-Vertiefungskurs

Wiederholung und Vertiefung erlernter Formen.

Äußere Bewegungs- und innere Qi-Übungen aus dem „Stillen Qigong“ wechseln einander ab und verhelfen zu Stress Resilienz und tiefgreifender Regeneration.

Donnerstags, ab 20.09.-29.11., 19.30-21.00 Uhr, 10 Treffen
Praxis Wegener, An der Prien 14b, Prien, 130 €

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

3. Wochenend-Seminare

Tai Chi und Gindler-Arbeit am Starnberger See

vom 12.-14. Okt. 2018 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 unserer natürlichen Bewegung. Im Tai Chi verbinden wir uns mit unseren Ressourcen und erfahren Lebensprinzipien wie Öffnen und Schließen, Stabilität und Leichtigkeit in der Bewegung. Wir erlernen die einfache Tai Chi-Form der „Five moving forces“ (Wu Xing), eine Perle unter den Tai Chi-Formen. Morgens beginnen wir den Tag mit Meditation (Teilnahme freiwillig). Dieses Seminar eignet sich für Menschen, die Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen oder einfach für sich etwas Gutes tun wollen.

Ort: Kloster Bernried am Starnberger See
Zeiten: Fr. 12.10. von 16:30-21:00 Uhr
Sa. 13.10. von 9:00-18:00 Uhr
So. 14.10. von 9:00-15:00 Uhr
Kosten: 260 €
230 € bei Anmeldung bis 25. Aug.2018 (Frühbucherrabatt)

Anmeldung bis spätestens 25. Sept. 2018

4. Erlebnis – Bilder – Abend

„Eine Reise in die Wüste Sinai mit dem Kamel“

*... wie vor Jahrhunderten, in großer Gelassenheit
und Einfachheit getragen von Kamelen*

Seien Sie dabei, wenn Cornelia aus Leipzig von Ihren Wüstenreisen erzählt, von Erfahrungen mit den Kräften der Natur, den Beduinen und deren Kamelen. Lassen Sie sich bei dem Schauen der Bilder entführen in die Weite und Stille...

Cornelia führt seit 9 Jahren Menschen in die Wüste und lebt seit 8 Jahren halbjährlich im Sinai.
Freitag, 05.10., 19.30 Uhr, Praxis Wegener, An der Prien 14 b, Prien, Eintritt: 10 €

5. Meditation

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

6. 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

7. 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

8. 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.

9. 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

10. 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.