

# Qigong-Vertiefungsseminar „Herzstück des Qigong“

- das Prinzip ‚*wuwei*‘ -  
vom 16.-18. Feb. 2024  
im Kloster Frauenwörth  
auf der Fraueninsel



„Das Nicht-Handeln üben:  
so kommt alles in Ordnung“  
(Lao Tse)

*Wuwei* wird häufig übersetzt als ‚tun-ohne-tun‘, im Sinne eines ‚Nicht-störenden-Eingreifens‘ oder eines Geschehen Lassens, das aber nicht beliebig ist. Das Prinzip des *wuwei* durchzieht alles Üben des Tai Chi-Qigong und findet sich sowohl in der körperlichen als auch in den geistigen Bewegungen ebenso wie im alltäglichen Tun.

An diesem Wochenende erlernen wir die Form der „Wu Xing“, der „Fünf Elemente in Einklang mit Himmel und Erde“ sowie die „Sechs-Laute-Methode“, die helfen kann, innere Blockaden und negative Emotionen zu vertreiben. Elemente aus dem Youfagong, dem freien Qigong, lassen Raum für innere, spontane Bewegung und Impulse ohne festgelegte Form.

**Seminarzeiten:** Beginn Fr. 16.02. um 15.30 Uhr, Ende So. 18.02. um 15.30 Uhr

**Seminargebühr:** 210 € (190 € für ehemalige Teilnehmer der Qigong-Ausbildung)  
190 € (180 € für Ehemalige der Ausbildung) bei Anmeldung bis 30.Dez. 2023.  
(Frühbucherrabatt)

**Anmeldung** bis spätestens **10.01.2024**.

**Zimmerpreise:** EZ pro Person und Nacht von 40 € bis 65 €.  
Verpflegung im Klosterwirt: HP 37 € | VP 58 €.

Nähere Infos aus [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net) oder auf Anfrage.

Bitte bringe eine Matte und/oder Decke für Bodenübungen mit sowie warme, lockere Bekleidung und warme Socken.

## **Anmeldung**

**Bitte melde Dich bis spätestens 10.01.2024 mit beiliegendem Formular an bei:**  
**Marianne Wegener | E-Mail: [mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net) | Web: [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)**