



# Tai Chi und Gindler-Arbeit auf der Fraueninsel/Chiemsee

mit Stephanie Kraus-Geiges  
und Marianne Wegener

## Seminar vom 05. bis 08. April 2018

Gindler-Arbeit ist eine Form der Körperarbeit, mit der wir tief-sitzende 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. Durch Erspüren der Prozesse im eigenen Körper entwickeln wir die Kompetenz, aus der wir, auch in Zeiten äußerer Belastungen oder inneren Ungleichgewichts, für unser Handeln und unsere Entwicklung schöpfen können.

Das Tai Chi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu erkunden und sich mit seinen Ressourcen zu verbinden. Lebensprinzipien wie Öffnen und Schließen, Halten und Lassen sowie das Spiel zwischen Stabilität und Nachgiebigkeit erfahren wir in der Bewegung.

Um diese Zusammenhänge wirklich zu erleben, brauchen wir Zeit für ein wiederholtes Hineinspüren und Üben sowie für Pausen, um der Erfahrung Raum zu geben. Daher bieten wir diesmal das Seminar über mehrere Tage an.

Dieses Seminar eignet sich für Menschen, die Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen oder einfach für sich etwas Gutes tun wollen.

- Ort:** Kloster Frauenwörth (Chiemsee)  
**Zeiten:** Do. 05. 04. von 16.30 – 21.00 Uhr  
Fr. 06. und Sa. 07. 04. von 09.00 – 18.00 Uhr  
So. 08. 04. von 09.00 – 13.30 Uhr  
**Kosten:** 320 €  
280 € bei Anmeldung bis 20. Februar  
(Frühbucherrabatt)  
**Anmeldung:** Bis spätestens 05. März 2018

### Information und Anmeldung:

- Marianne Wegener: 08054-9083380 [mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net)  
[www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)  
Stephanie Kraus-Geiges: [mail@stephanie-kraus.de](mailto:mail@stephanie-kraus.de)