



Tai Chi und Gindler-Arbeit

in Kloster Bernried am Starnberger See

mit Stephanie Kraus-Geiges
und Marianne Wegener

Seminar vom 12. bis 14. Oktober 2018

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. 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.

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.

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

- Ort:** Kloster Bernried (Starnberger See)
Zeiten: Fr. 12.10. von 16:30 – 21:00 Uhr
Sa. 13.10. von 09:00 – 18:00 Uhr
So. 14.10. von 09:00 – 15:00 Uhr
Morgens beginnen wir den Tag mit Meditation (Teilnahme freiwillig).
Kosten: 260 €
230 € bei Anmeldung bis 25. August 2018 (Frühbucherrabatt)
Anmeldung: Bis spätestens 25. September 2018

Information und Anmeldung:

- Marianne Wegener: 08054-9083380 mw@wu-chi.net
www.wu-chi.net
Stephanie Kraus-Geiges: mail@stephanie-kraus.de