

Seminar auf der Fraueninsel im Chiemsee

11.3. – 14.3.2021

Kloster Frauenwörth (frauenwoerth.de)

Seminarzeiten:

Do. 11.3. 16.30 – 21.00 Uhr
Fr. 12.3. 9.00 – 18.00 Uhr
Sa. 13.3. 9.00 – 18.00 Uhr
So. 14.3. 9.00 – 13.30 Uhr

Seminargebühren: 320 €

290 € bei Anmeldung bis 4.1. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise:

pro Person und Nacht von 30 € bis 60 €
Vollpension mit Ayurvedischer Küche: 50 € pro Tag
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens 31. Januar

Seminar im Kloster Bernried am Starnberger See

29.10. – 1.11.2021

Kloster Bernried (bildungshaus-bernried.de)

Seminarzeiten:

Fr. 29.10. 16.00 – 20.30 Uhr
Sa. 30.10. 9.00 – 18.00 Uhr
So. 31.10. 9.00 – 18.00 Uhr
Mo. 1.11. 9.00 – 13.30 Uhr

Seminargebühren: 320 €

290 € bei Anmeldung bis 25.8. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise:

Vollpension, pro Person und Nacht von 69 € bis 88 €
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens 25. September

Information und Anmeldung

Marianne Wegener

08054-9083380

mw@wu-chi.net

www.wu-chi.net

Stephanie Kraus-Geiges

mail@stephanie-kraus.de

Seminare 2021 Tai Chi und Gindler-Arbeit

Seminar auf der Fraueninsel
im Chiemsee

11. – 14. März

Seminar im Kloster Bernried
am Starnberger See

29. Oktober – 1. November

Seminar 2021

Tai Chi und Gindler-Arbeit

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



Stephanie Kraus-Geiges

Langjährige Praxis als Atem - und
Bewegungspädagogin

Ausgebildet bei Frieda Goralewski
(Schülerin von Elsa Gindler)

Weiterbildungen in verschiedenen körper -
und stimmorientierten Ansätzen

Über 30 Jahre Meditationspraxis
und Traumarbeit



Marianne Wegener

Seit 1991 Leiterin der Wu Chi-Schule
für Tai Chi und Qigong

Shiatsu-Therapeutin (ESI)

Körperorientierte Gestalt-Therapie (ZIST)

Seit 15 Jahren Arbeit mit Tinnitus-Patienten in
Klinik und HNO-Praxis

Aus- und Weiterbildungen in medizinischem
Qigong und Shiatsu

25 Jahre Meditationspraxis

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.

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.

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

Wir beginnen den Tag mit stiller Meditation.
(Teilnahme freiwillig)