

Stephanie Kraus-Geiges

Ausgebildet von Frieda Goralewski, Berlin
(Schülerin von Elsa Gindler)

Langjährige Praxis als Atem- und Bewegungspädagogin (Gindler-Goralewski-Arbeit)

Weiterbildung in verschiedenen körper- und stimmpädagogischen Ansätzen

Psychologische Beratung, zertifiziert

Körperorientierte Psychotherapie nach dem HPG

Über 40 Jahre Meditationspraxis und Traum-Arbeit

TAOG®* zertifiziert (*Traumarbeit nach Ortrud Grön)



Marianne Wegener

Lehrerin und Ausbilderin in Qigong, Leiterin der Wu Chi-Schule für Tai Chi und Qigong in Prien

Tuina- und Shiatsu-Therapeutin
(SMS und ESI München)

Körperorientierte Gestalt-Arbeit (ZIST-Penzberg)

Seit 30 Jahren Aus- und Weiterbildungen in medizinischem Qigong

Seit 15 Jahren Körpertherapeutin in der Psychosomatik der Gaertner Kliniken München

35 Jahre Meditationspraxis

Seminare 2027
Tai Chi und Gindler-Arbeit

Seminar auf der Fraueninsel
im Chiemsee

08. – 11. April

Seminar im Kloster Bernried
am Starnberger See

29. Oktober – 01. November

Foto: Bjarne Geiges

Seminar auf der Fraueninsel im Chiemsee

08. – 11.4.2027
Kloster Frauenwörth (frauenwoerth.de)

Seminarzeiten:

Do.	08.4.	16.00 – 20.30 Uhr
Fr.	09.4.	9.00 – 18.00 Uhr
Sa.	10.4.	9.00 – 18.00 Uhr
So.	11.4.	9.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr:
390 €

Zimmerpreise:
Übernachtung inkl. Frühstück (Klosterwirt) pro Person und Nacht von 59 bis 93 €
HP 25 €, VP 50 € pro Tag (Klosterwirt)
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens **20. Februar 2027**

Seminar im Kloster Bernried am Starnberger See

29.10. – 01.11.2027
Kloster Bernried (www.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.	01.11.	9.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr:
390 €

Zimmerpreise:
Vollpension, pro Person u. Nacht von 85 € bis 121 €
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens **31. August 2027**

Information und Anmeldung

Marianne Wegener (+49) 0162 4777 111
mw@wu-chi.net
www.wu-chi.net

Stephanie Kraus-Geiges info@stephanie-kraus-geiges.de
www.stephanie-kraus-geiges.de

Seminare 2027
Tai Chi und Gindler-Arbeit

mit Stephanie Kraus-Geiges
und Marianne Wegener

„Arbeit am Menschen“ nannte Elsa Gindler (1885-1961) die von ihr entwickelte Form der körperlichen Selbsterfahrung. Ihre Schülerin, Frieda Goralewski (1893-1989) unterrichtete bis zu ihrem Lebensende in Berlin. Viele körpertherapeutischen Ansätze sowie die Achtsamkeitsarbeit haben ihren Ursprung in dieser Tradition.

Durch aufmerksames Wahrnehmen erkennen wir zunächst tiefsitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster, die sich allmählich durch das Erspüren der Bewegungen und Vorgänge im eigenen Körper lösen. Wir entdecken den frei fließenden Atem und die Leichtigkeit unserer natürlichen Bewegung. Dieses bewusste Erfahren des feinen Zusammenspiels in uns stärkt das Vertrauen in die Weisheit des eigenen Körpers, aus der wir auch in Zeiten äußerer Belastungen oder inneren Ungleichgewichts schöpfen können

Tai Chi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten („Dao“) der Lebenskräfte (“Chi“) 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. Die Energie-Arbeit des Tai Chi zeigt bei kontinuierlichem Üben eine tief durchdringende Wirkung. Wir erlernen eine kurze Form aus dem Tai Chi-Kreis wie z.B. die „Suche nach der Quelle“ oder die „Begegnung mit dem Tiger“ - ein Bild für das Selbst.

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)