Seminar auf der Fraueninsel im Chiemsee

18.4. – 21.4.2024
Kloster Frauenwörth (frauenwoerth.de)

Seminarzeiten:

Do.	18.4.	16.00 – 20.30 Uhr
Fr.	19.4.	9.00 – 18.00 Uhr
Sa.	20.4.	9.00 – 18.00 Uhr
So.	21.4.	9.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr: 390 €
360 € bei Anmeldung bis 1.2. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise:
pro Person und Nacht von 35 € bis 65 €
Vollpension mit Ayurvedischer Küche: 58 € pro Tag
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens 3. März

Seminar im Kloster Bernried am Starnberger See

31.10. – 3.11.2024
Kloster Bernried (bildungshaus-bernried.de)

Seminarzeiten:

Do.	31.10.	16.00 – 20.30 Uhr
Fr.	1.11.	9.00 – 18.00 Uhr
Sa.	2.11.	9.00 – 18.00 Uhr
So.	3.11.	9.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr: 390 €
360 € bei Anmeldung bis 15.8. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise:
Vollpension, pro Person u. Nacht von 70 € bis 103 €
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens 15. September

Information und Anmeldung

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

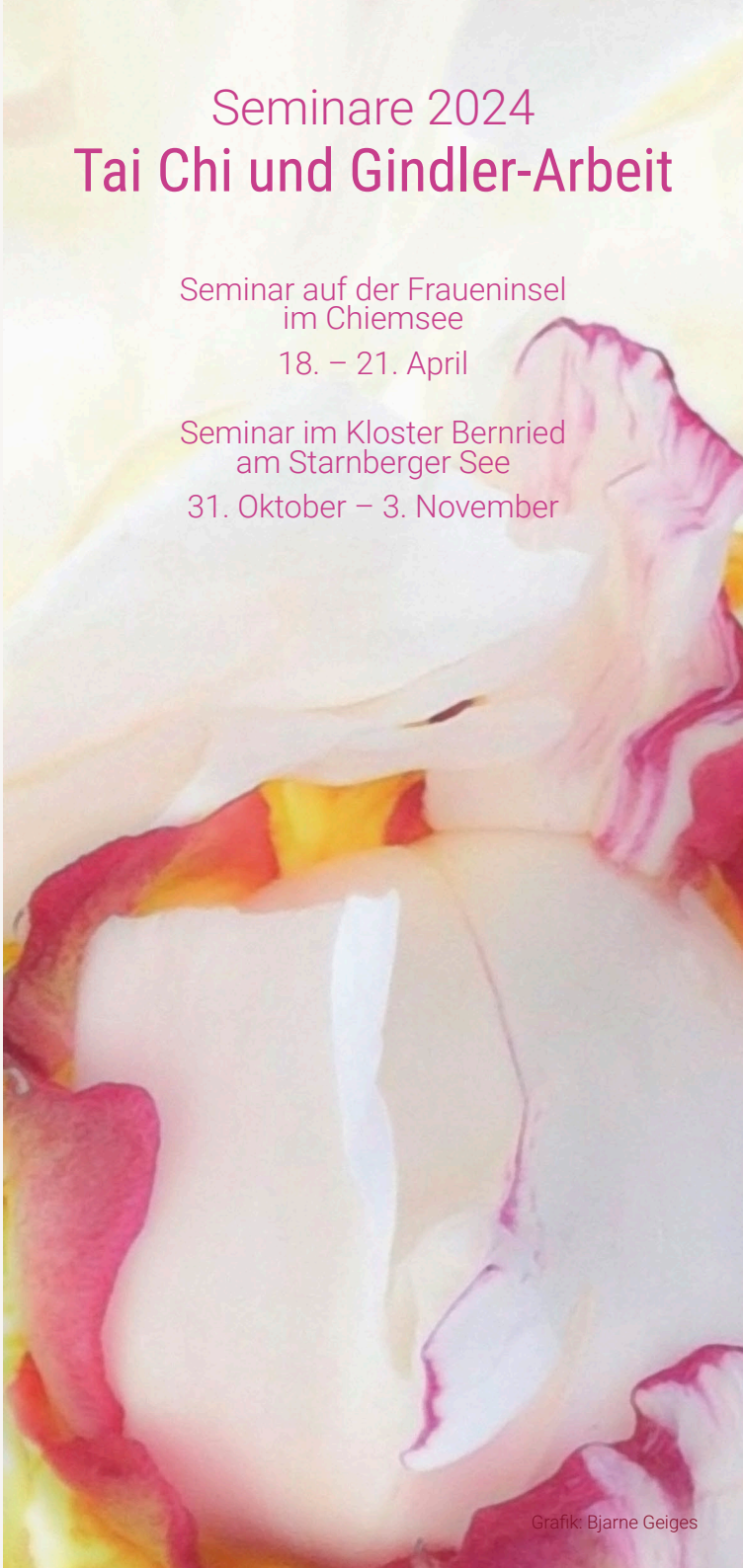
Seminare 2024
Tai Chi und Gindler-Arbeit

Seminar auf der Fraueninsel
im Chiemsee

18. – 21. April

Seminar im Kloster Bernried
am Starnberger See

31. Oktober – 3. November



Grafik: Bjarne Geiges

Stephanie Kraus-Geiges

Ausgebildet v. Frieda Goralewski, Berlin (Gindler-Arbeit)

Langjährige Praxis als Atem- u. Bewegungspädagogin

Weiterbildung in verschiedenen körper- und stimmorientierten Ansätzen

Über 40 Jahre Meditationspraxis und Traumarbeit

TAOG ®*–zertifiziert (*Traumarbeit nach Ortrud Grön)

Marianne Wegener

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

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

Körperorientierte Gestalt-Arbeit (ZIST-Penzberg)

Seit 30 Jahren Aus- und Weiterbildungen in medizinischem Qigong

Seit 10 Jahren Körpertherapeutin in der Psychosomatik der Gaertner Kliniken München

Über 30 Jahre Meditationspraxis

Seminare 2024
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 körpertherapeutische 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)