

Seminare 2025

Tai Chi und Gindler-Arbeit

Seminar auf der Fraueninsel
im Chiemsee
10. – 13. April

Seminar im Kloster Bernried
am Starnberger See
30. Oktober – 2. November

Ferienwoche am Holzöstersee
25. Juli – 1. August

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)



Stephanie Kraus-Geiges

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

Langjährige Praxis als Atem- und Körpertherapeutin

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

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

Seminar auf der Fraueninsel im Chiemsee

10.4. – 13.4.2025

Kloster Frauenwörth (frauenwoerth.de)

Seminarzeiten:

Do. 10.4. 16.00 – 20.30 Uhr
Fr. 11.4. 9.00 – 18.00 Uhr
Sa. 12.4. 9.00 – 18.00 Uhr
So. 13.4. 9.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr:

390 €
360 € bei Anmeldung bis 23.1. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise:

pro Person und Nacht von 35 € bis 65 €
Vollpension mit Ayurvedischer Küche: 60 € pro Tag
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens **3. März 2025**

Seminar im Kloster Bernried am Starnberger See

30.10. – 2.11.2025

Kloster Bernried (bildungshaus-bernried.de)

Seminarzeiten:

Do. 30.10. 16.00 – 20.30 Uhr
Fr. 31.10. 9.00 – 18.00 Uhr
Sa. 1.11. 9.00 – 18.00 Uhr
So. 2.11. 9.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr:

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

Zimmerpreise:

Vollpension, pro Person u. Nacht von 77 € bis 110 €
Nähere Infos auf www.wu-chi.net oder auf Anfrage

Anmeldung bis spätestens **14. September 2025**

Ferienwoche 2025 am Holzöstersee in Oberösterreich

25.7. – 1.8.2025

Seminarhaus Holzöstersee
35 km nördlich von Salzburg
(www.seminarhaus-holzoestersee.at)

Seminarzeiten:

Fr. 25.7. Anreise bis 15.30 Uhr, Beginn 16.00 Uhr
Fr. 1.8. Abreise ab ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Seminargebühr:

520 €
490 € bei Anmeldung bis 1.3. (Frühbucherrabatt)

Zimmerpreise mit Vollpension:

EZ pro Person und Nacht von 86 € bis 109 €

Anmeldung bis spätestens **25. April 2025**



Tai Chi, Gindlerarbeit und EinBlick in die Träume

Tagesablauf Ferienwoche:

Morgenmeditation vor dem Frühstück (Teilnahme freiwillig).

Vormittags machen wir Gindler-Arbeit und Tai Chi. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung für Baden oder Spazieren auf verträumten Wegen im autochthonen Natur- und Vogelschutzgebiet der jahrtausendealten Naturlandschaft.

Abends ist Zeit für Beisammensein, Gespräche und Träume.

Träume sprechen mit uns in der ältesten Form der Sprache, der Bildersprache. Wir können ihre Botschaft entschlüsseln und kommen so in einen Dialog mit unseren Träumen. Dieser Zugang zur inneren Erkenntnis und zu unseren ureigenen Impulsen ist eine wertvolle Grundlage für die Gestaltung unseres Lebens.

Die Ferienwoche am Holzöstersee mit Atem- und Körperarbeit verbindet Entspannung und gesundheitsfördernde Körperarbeit mit gutem Essen und erholsamer Auszeit in der Natur.

Information und Anmeldung für alle Kurse

Marianne Wegener 08054-9083380
mw@wu-chi.net
www.wu-chi.net

Stephanie Kraus-Geiges mail@stephanie-kraus.de