

Wu Chi

Schule für T'ai Ji
Qigong & Shiatsu



Marianne Wegener
www.wu-chi.net

Programm

Herbst/Winter 2010

**Gesundheit und Vitalität durch
Harmonie von Körper und Geist**

Kassenförderung für alle Kurse bis 80% möglich.

T'ai Ji und Qi Gong sind Wege der Meditation in Bewegung. Im Sinne einer Stärkung und Regulation werden auf vielfältige Weise Körper, Atem und Geist, äußere Bewegung und innere Ruhe harmonisch miteinander verbunden.

Grundlage ist das alte Wissen der chinesischen Medizin um das Energiesystem des Menschen.

Das regelmäßige Üben

- stärkt den ganzen Körper und Bewegungsapparat
- stabilisiert das Immun- und Nervensystem
- verbessert die Haltung und den Energiefluss im Körper
- harmonisiert die Funktionen der inneren Organe
- vermehrt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- verhilft zu emotionalem Gleichgewicht und innerer Ruhe

Mit fortschreitendem Üben lernen wir, den Umgang mit unserem Körper und uns selbst bewusster wahrzunehmen und den Belastungen und Anforderungen des Alltags mit Ruhe und Kraft, Gelassenheit und Freude zu begegnen.

Shiatsu ist eine japanische Massagebehandlung. Im Mittelpunkt steht das Wiederherstellen des Energie-Gleichgewichts des Menschen. Durch feine Gelenkmobilisation und sanften Druck mit Handflächen, Fingern, Ellbogen oder Knien entlang den Meridianen wird der Energiefluss von Blockaden befreit. Fließt das „Chi“ in den Meridianen frei und ausgeglichen, kann sich deren Funktion verbessern, wir fühlen uns wohl, sind gesund und emotional stabil.

Shiatsu wirkt unterstützend und Beschwerden lindernd bei Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken, bei Schmerzen in den Beinen, bei Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen, Nervosität, psycho-vegetativen Störungen, Tinnitus, Magen- und Verdauungsbeschwerden, prämenstrualem Syndrom, Erschöpfungszuständen u.a.

Für einen guten Erfolg der Behandlungen empfiehlt sich eine Behandlungsdauer von 6-10 Sitzungen, 1-2 mal pro Woche.

WÖCHENTLICHE EINSTEIGERKURSE

Qigong 60 plus

Mo, ab Mo. 04.10., 16.00-17.30 Uhr
Für Senioren und jung gebliebene ab 60.
8 x, VHS Prien

Qigong bei Tinnitus und Stress

Mi, ab 06.10., 19.45-21.15 Uhr
8 x, Praxis Prien, 88 €

Qigong

Do, ab 23.09., 19.45-21.15 Uhr
Innen Nährende Übungen (Neiyanggong): regulierende Wirkung auf Stoffwechsel und Hormonsystem.
10 x, VHS Prien

T'ai Ji – verbunden mit Himmel und Erde

Do, ab 23.09., 18.00-19.30 Uhr

Wu-Xing-Form, Tai Ji-Grundprinzipien, Grundformen der Pushing Hands.
10 x, VHS Prien

T'ai Ji-Qigong

Fr, ab 01.10., 9.15-10.45 Uhr

Taiji-Qigong-Yang-Form
10 x, VHS Prien

WÖCHENTLICHE FORTGESCHRITTENENKURSE

Qigong - Vertiefung: Neiyanggong

Übungen zur Wandlung von Sehnen und Knochen und Führen des Qi.

Mo, ab 20.09., 18.00-19.30 Uhr

10 x , Praxis Prien, 110 €

Qigong: Spiel der Fünf Tiere: Bär, Kranich, Tiger

Mo, ab 20.09., 19.45-21.15 Uhr

10 x , Praxis Prien, 110 €

T'ai Ji: Wiederholung des Ersten Kreises, neu: Vierter Kreis

Di, ab 21.09., 19.30-21.00 Uhr

10 x, Praxis Prien, 110 €

Qigong: Acht Brokat-Übungen

Mi, ab 22.09., 16.00-17.15 Uhr

10 x, Praxis Prien

Offene T'ai Ji –Übungsstunde: Wiederholung und Vertiefung aller T'ai Ji-Formen

Do, ab 23.09., 9.15-10.15 Uhr

Praxis Prien

WEITERE QI-GONG - KURSE

Mit Barbara Griebinger:

Qigong - Kraft und Energie für den Alltag

Do, ab 30.09., 17.45-19.15 Uhr

Wiederholung und Vertiefung der Acht Brokate.

10 x, VHS Rosenheim

Do, ab 30.09., 19.30-21.00 Uhr

Qigong: Die 15 Ausdrucksformen, 1 Teil, Anfängerkurs.

10 x, VHS Rosenheim

Mit Ellen Meindl:

Qigong für Kinder (6-10 J.)

Do, 7.-28.10. 17.00-17.45 Uhr

4 x, VHS Prien

Anmeldungen zu allen Kursen bitte bis spätestens bis 10 Tage vor Kursbeginn.

QI-GONG - AUSBILDUNG „Qigong - Körper- und Energiearbeit in der TCM“

Die nächste 2-Jährige Qigong-Ausbildung beginnt im Herbst 2011.

Diese Qigong-Ausbildung eignet sich vor allem für Akupunkteure, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Masseur, Psychotherapeuten, und Menschen in Heil- oder Lehrberufen. Aufgrund der Veränderungen im Gesundheitswesen wird der Eigenverantwortung des Einzelnen oder Patienten für seine Gesundheit - also Prävention und Selbsthilfe/Eigenübung - zunehmend mehr Bedeutung zukommen. Die Ausbildung trägt dieser Entwicklung Rechnung, um dem Patienten in diesem Sinne Möglichkeiten zur Selbsthilfe/-prävention zu geben.

Nähere Infos entnehmen Sie bitte meiner Website www.wu-chi.net oder Sie rufen mich an.

SONSTIGE TERMINE

Konzert mit Lesung

Gedichte von Mystikern - Inspirationen von Rumi und Tagore

am Sa. 27.11.2010, 19.30 Uhr

Musik: Herbert Walter (Oud, Ney, Rahmentrommel)

Lesung: Elisabeth Schlichtig

Praxis Wegener-Schrader, Prien

Eintritt: 10 €

9. Deutsche Qigong-Tage in Halle/Saale: Qigong in Alltag und Beruf

Vom 24.-26. 9. 2010

www.qigongtage.de

WOCHENENDSEMINARE

Qigong-Grundkurs: Kraft ohne Anstrengung

*Das Leichte ist richtig.
Beginne richtig, und es ist leicht.
(Dschuang Tsu)*

An diesen beiden Wochenenden erlernen Sie fundiert Grundlagen und Übungsprinzipien des Qigong, die „Vier Baum-Übungen“ als Standübungen zur Verbesserung von Körperhaltung und Energie, „Innen Nährende Übungen des Neiyanggong“ zum Führen des Qi und für ein langes Leben, Lockerungsübungen sowie geistige Übungen zur Umwandlung negativer Emotionen.

Zeit: 2./3. Okt. Und 23./24. Okt. 2010

Ort: Paracelsus-Schule Regensburg,

Kosten: 2 Wochenenden 460 €

Anmeldung bitte bis spätestens 20. Sept 2010 unter www.paracelsus.de

Weitere Qigong-Wochenenden am 29./30. Jan. und 26./27. Feb. 2011 in Rosenheim.
Siehe www.paracelsus.de.

FERIENREISE

Qigong und Wandern in der Wüste Marokkos

*Ein Ding gibt es in der Welt,
das Du nie vergessen solltest:
Und wenn Du alles vergessen solltest,
jenes Eine aber behältst,
gäbe es nichts, worüber Du Dir Sorgen machen müsstest.
Wenn Du Dich jedoch an alles erinnerst,
dieses Eine jedoch vergäßest,
dann
hättest Du nichts aus Deinem Leben gemacht.
(Rumi)*

Ferienreise vom 28.10.-09.11. 2010

Die Wüste ist ein Ort der Reinheit, ein Ort, der einen entleert von all dem Voll-Sein von Gedanken und Dingen, Informationen und Wissen unseres so übervollen Lebens. Sie ist ein Ort, der uns zurückwirft auf das Wesentliche in uns und unserem Leben, auf das Ursprüngliche, das „Eine“, das alles andere erfüllt.

Unsere 12-tägige Reiseroute bewegt sich im südlichen Marokko, dem Land der Nomaden. Wir wandern auf kleinen, unbekanntem Wegen durch die Sahara, in der sich Sanddünen, kleine Oasen und Bergzüge abwechseln.

Morgens zum Sonnenaufgang beginnen wir den Tag mit stillen Übungen des Qigong, vormittags wandern wir zu Fuß oder auf dem Kamel durch die Sand- und Bergwüste, abends vor dem Nachtmahl beenden wir den Tag wieder mit einer Stunde Qigong.

Nähere Infos siehe unter „Ferientage“ auf meiner Website: www.wu-chi.net

Nur noch wenige Plätze frei!

ANKÜNDIGUNG FERIENTAGE 2011

Ferientage mit TaiJi-Schwert in Griechenland

Götter – Archetypen – Seelenkräfte

Mai 2011 Pelopones/Griechenland

MEDITATION

Jeden 1. und 3. Sonntag des Monats findet von 19.15-20.30 Uhr stille Meditation (kostenlos) statt.
Ort: Praxis Prien

SHIATSU

Shiatsu ist eine energetische Behandlung, die sowohl mit dem Meridiansystem als auch mit den psychodynamischen Energie-Ebenen unserer Innenwelt arbeitet. Energetische Blockaden und funktionelle Störungen wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Schlafstörungen, Tinnitus, Gewebe-

stauungen, Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken lassen sich mit Shiatsu verbessern oder lösen.

Einzeltherapie 55,-/Std.
Behandlungsreihe ab 5 Std. 50,-/Std.
Termine nach Vereinbarung.

TINNITUS / SCHLAFSTÖRUNGEN / IMMUNSCHWÄCHEN

sind eher schwierig zu behandelnde Symptomkomplexe unterschiedlicher Ursache. Unsere Erfahrungen interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Akupunktur, Osteopathie oder Shiatsu und speziellem Qigong haben gute Ergebnisse erbracht. Nutzen Sie unsere Vorträge, Tinnitus-Seminare oder das Einzelgespräch, um sich zu informieren.

Einzeltherapie Qigong: 35,-/Std.

Qigong Übungsstunden für Kleingruppen zu diesen Beschwerden finden regelmäßig in der Praxis „Wege zur Heilung“, Hochgernstr. 14, Prien statt. Termine auf Anfrage.

GELENKS-ARTHROSE

Degenerative Abnutzung oder Überbelastungen an Hüft-, Knie-, kleinen Fingergelenken oder der Wirbelsäule führen häufig zu Arthrose. Die Beschaffenheit von Bindegewebe, Gelenkkapsel und Synovialflüssigkeit sowie die Durchblutung von Gelenkkapsel und Knochenmark sind dabei bedeutsam.

Das Verfahren Magnetodyn® zeigt seit 35 Jahren wissenschaftlich fundierte Erfolge auf bei Bindegewebserkrankungen wie Arthrosen und Pseudarthrosen, Knochen- und Wundheilungsstörungen, Lockerung von Endoprothesen, Epicondylitis, Sehnenscheidenentzündungen u.a.

Die duale Nahrungsergänzung BiConcal ist speziell bei Arthrose zur Ernährung und Regeneration von Gelenkflüssigkeit und Knorpel konzipiert. Bitte informieren Sie sich bei uns über Behandlungsmöglichkeiten.

ANMELDUNG UND INFO

Sie erreichen mich persönlich am besten morgens von 8.00-9.00 Uhr, nachmittags von 13-15 Uhr.

Marianne Wegener, Krinning 2a, 83253 Rimsting
Tel.: 08051-966038 Fax: 08051-966037

Praxis Prien: An der Prien 14b, 83209 Prien

mw@wu-chi.net www.wu-chi.net
Bankverbindung: Sparkasse Rosenheim
BLZ 71150000 KTNR 265942