



Programm: Frühjahr/Sommer 2012

*Der Durchgang ist frei –
ein neuer Ausblick ist eröffnet!
(Jitoku Eki)*

**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, prämenstruellem Syndrom, Erschöpfungszuständen wie Burn-Out 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. 27.02., 15.00-16.15 Uhr
„Neiyanggong“ für Junggebliebene ab 60.
10 x, VHS Prien

Qigong bei Symptomen „Oberer Fülle“:

Wechseljahrbeschwerden, Tinnitus, Schlafstörungen, Hypertonus
Mi, ab 01.02., 17.45-19.15 Uhr
8 x, Praxis Prien, 96 €

T'ai Ji - Integration von Bewegung und Ruhe

Mi, ab 08.02., 19.30-21.00 Uhr
Grundlagen des T'ai Ji, Arbeit an Stand (Erdung), Haltung und inneren Verbindungen des Körpers, sowie Erlernen des „Fünften Kreises“ – „Integration“.
10 x, VHS Prien

Qigong zur Stressreduktion

Do, ab 09.02., 19.45-21.15 Uhr

„15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ und „Heilende Laute“

Diese Übungsreihe ist eine der tiefgreifendsten Qigong-Übungen. Sie eignen sich besonders zur Stressreduktion, bei Überlastungssyndrom, Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-, Verdauungs-, sowie Magen-Darm-Beschwerden u.a.

10 x, VHS Prien

T'ai Ji-Qigong: Leben in Balance

Fr, ab 02.03., 9.00-10.30 Uhr

Die „Acht fließenden Brokate“: Zentriertheit und Sammlung, entspannte Wachheit von Körper und Geist.

10 x, VHS Prien

Wöchentliche Fortgeschrittenen-Kurse

Qigong: Wiederholung und Vertiefung: 15 Ausdrucksformen, Neiyanggong

Mo, ab 23.01. 18.00-19.30 Uhr

10 x, Praxis Prien, 120 €

Qigong: Wiederholung und Vertiefung: 15 Ausdrucksformen, Neiyanggong

Mo, ab 23.01., 19.45-21.15 Uhr

10 x, Praxis Prien, 120 €

T'ai Ji: Wiederholung Erster u. Fünfter Kreis, neu: Zweiter Kreis

Di, ab 24.01., 19.15-20.30 Uhr

10 x, Praxis Prien, 110 €

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

Do, ab 26.01., 8.45-9.45 Uhr

Praxis Prien

T'ai Ji: Wiederholung Erster Kreis, neu: Zweiter Kreis

Do, ab 09.02., 18.00-19.30 Uhr

10 x, VHS Prien

T'ai Ji-Qigong - Wiederholung der Acht Brokate

Fr, ab 20.01., 16.00-17.15 Uhr

8 x, Praxis Prien, 96,-- €

Weitere Qigong-Kurse:

Mit Barbara Grieblinger:

Qigong – 01.03., 17.45-19.15 Uhr

Einfache Übungssequenzen des Qigong für Anfänger

10 x, VHS Rosenheim

Mit Leo Führen:

Qigong am Freitag

Öffnen und schließen, dem Fluss feiner Qi-Energien nachspüren, regenerieren und intuitive Kräfte besser wahrnehmen.

Fr, ab 27.01., 17.30-19.00 Uhr

9 x, Praxis Prien, 99 €

Anmeldungen zu allen Kursen bitte bis spätestens bis 8 Tage vor Kursbeginn.

Qigong-Ausbildung „Qigong - Körper- und Energiearbeit in der TCM“

Die nächste 2-jährige Qigong-Ausbildung beginnt ab März 2012.

Diese Qigong-Ausbildung eignet sich für alle Interessierte, v.a. 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.

Wochenend-Seminare

T'ai Ji und Shiatsu –

ein Wochenende zur Entspannung und Regeneration:

Einstieg in das T'ai Ji mit Grundformen der Bewegung, Energieübungen, Wahrnehmungs- u. Entspannungsübungen. Sie erlernen den „Ersten Kreis“, eine TaiJi-Form, die Sie zu Hause selbständig praktizieren können.

Zeit: Sa. 28. Jan. 2012 von 9.00-16.30 Uhr

So. 29. Jan. 2012 von 9.00-15.00 Uhr

Ort: Praxis Christine Pröbstl, Innstr. 18, 83022 Rosenheim

Kosten: 145,- €

Gesangsseminar mit Imke McMurtrie und Marianne Wegener

„Ethnische Gesänge aus aller Welt“

am 25. u. 26. Feb. 2012

Ethnische Gesänge haben eine schlichte Schönheit und natürliche Ausdruckskraft. Diese einfachen Lieder können die Individualität der eigenen Stimme und den Zusammenklang einer Gruppe entfalten. Mehrstimmige Gesänge aus Georgien, Italien, Spanien und Deutschland werden uns dabei helfen.

Die Stimmarbeit von Imke McMurtrie basiert auf der Atem- und Körperarbeit nach Elsa Gindler und Frieda Goralewski. Sie lässt uns erfahren, wie eine ungestörte Atembewegung und körperliche Durchlässigkeit sich gegenseitig bedingen und die Lebendigkeit und Vibrationskraft der Stimme fördern.

Zusammen mit Bewegungen aus der alten Tradition des Qigong können wir lernen Blockaden zu lösen und eine gute Grundlage für die Entfaltung der Stimme schaffen.

Zeit: Sa. 25. Feb. 2012 von 9.30-17.30 Uhr

So. 26. Jan. 2012 von 9.30-13.30 Uhr

Ort: KultUrraum Prien

Kosten: 150,-- €

Konzert und Lesung mit Imke McMurtire und Karen Schmidt:

„Lieder und Texte für Zeiten des Wandels“, am Fr. 24. Feb., 19.30 Uhr, Praxis Wegener, Prien

Ferientage

Ferientage Qigong und Malen

in Montefalco/Italien vom 2.-9. Juni 2012

Der Lauf des Wassers, das langsame Fließen eines Stromes oder die Leichtigkeit vorbeiziehender Wolken sind Bilder, die am ehesten die zeitlupenartigen Bewegungen des Qigong beschreiben. Wir beginnen den künstlerischen Prozess mit einfachen Bewegungen aus dem Qigong die unsere Wahrnehmung und unsere Sinne öffnen. Diese Eindrücke nehmen wir im freien Malen auf: wir beginnen mit elementaren Formen von Farbe und Kalligrafie, einfache Striche wie Linie, Quadrat, Bogen, Kreis, aus denen sich Bilder formen – ein Ausdruck innerer Stimmungen.

Seminarleiter: Marianne Wegener (Qigong) und Fred Seibt (Malerei)

Ort: Montefalco/Perugia (www.casa-olivetto.de)

Zeit: Samstag 2.6. bis Samstag 9.6.2012

Kosten: inkl. Seminar, Üb. und VP: 540 €

Anmeldung bis spätestens 20. April 2012.

Vertiefung Qigong-Ausbildung

15.-19. Aug. 2012 in Prien a. Chiemsee

Meditation

Jeden 1. und 3. Sonntag des Monats findet von 18.15-19.30 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, Gewebestauungen, 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 und Stress

gelten als 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: 40,-/Std.

Qigong bei Tinnitus

Qigong -Übungsstunden in Kleingruppen regelmäßig in der Praxis „Wege zur Heilung“, Hochgerstr. 14, oder in meiner Praxis in Prien.

Termine auf Anfrage.

Magnetodyn® - Systeme zur Geweberegeneration

Die Systeme zur Geweberegeneration der Fa. Magnetodyn® zeigt seit 35 Jahren wissenschaftlich fundierte Erfolge bei Gewebe-Erkrankungen wie Arthrose und Pseudarthrose, Knochen- und Wundheilungsstörungen, Infektionen nach OP's, Lockerung von Endoprothesen u.a.

Eine enge Zusammenarbeit mit führenden Universitäten wie Unfallklinik Murnau, LMU München, IMETUM und IEOT sind Kooperationspartner von Magnetodyn® in Forschung und Entwicklung. Bitte informieren Sie sich bei uns über Behandlungsmöglichkeiten.

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 7.30-8.30 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