

Aufgerichtet zum Himmel,  
verwurzelt in der Erde,  
inmitten das Herz,  
das ist der Mensch.

Alle Gruppen sind offen für Neue. Sie finden über das Jahr verteilt in 3 Abschnitten statt. Die Abschnitte sind einzeln belegbar, Einstieg ist jederzeit möglich.

## Meditation

donnerstags 1 x Monat – 20.00 Uhr in meiner Praxis  
Meditationen und Übungen helfen uns, unsere Energiekörper und -ströme zu ordnen und zu klären.

## Qigong morgens auf den Schillerwiesen

In der erwachenden Natur fühlen wir uns gehalten zwischen Himmel und Erde.

Regelmäßige Übungsstunde (10€) von April bis Oktober  
(offen für alle) 6.30 – 7.30 Uhr

## Meditation und Qigong am Morgen

In der Meditation erleben wir uns in einem inneren Raum und dehnen uns in ihm aus in der Bewegung. So verbinden sich Innen und Außen.

dienstags 8.30 – 10.00 Uhr, Ewaldstr. 79

ab 7. Januar 2020, 12 Termine, 155 €

ab 21. April 2020, 11 Termine, 145 €

ab 25. August 2020, 15 Termine 190 €

Die folgenden Kurse finden im  
Butoh-Zentrum, Geismar Landstr. 95 statt.

## Qigong am Abend

Die ordnende Kraft der sanften Bewegung führen zu Ruhe und Klarheit. Körper und Geist treten in Verbindung.

mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr

ab 8. Januar 2020, 12 Termine, 155 €

ab 22. April 2020, 11 Termine, 145 €

ab 26. August 2020, 15 Termine 190 €

## Taijiquan, 24er Form

Steigen und sinken, öffnen und schließen, in der Mitte gehalten: Bewegung und Ruhe bringen das Fließen hervor.

dienstags 18.00 – 19.30 Uhr

ab 7. Januar 2020, 12 Termine, 155 €

ab 21. April 2020, 11 Termine, 145 €

ab 25. August 2020, 15 Termine 190 €

## Taijiquan, 42er und andere Formen

Die vielfältigen Möglichkeiten im Ausdruck entspringen aus der inneren Bewegung. So erfahren wir uns in unserem Wesen.

mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr

ab 8. Januar 2020, 12 Termine, 155 €

ab 22. April 2020, 11 Termine, 145 €

ab 26. August 2020, 15 Termine 190 €

# Qigong-Fortbildungen beim SOBI in Münster ([www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de))

## 20 Brokate

16./17. Mai 2020

## Ba Fan Huan Gong

Noch kein konkretes Datum

## 18 Wege vom Berg Wudang

Teil 1 – Bilder 1 – 10: 11./12. Januar 2020

Teil 2 – Bilder 11 – 18: 14./15. März 2020

Anmeldung über das Sozialpädagogische Bildungswerk Münster:

[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

Das Wesen der Natur zu kennen und zu erkennen,  
in welcher Beziehung das menschliche Wirken dazu  
stehen muss: das ist das Ziel.

(Zhuang Zi)

## 5 Nachmittage zu den Wandlungsphasen

Durch stille und bewegte Übungen und getragen von den Energien,  
die in der Natur außen wirken, tauchen wir in die Qualitäten der  
Jahreszeiten ein. Wir fühlen in die entsprechenden Meridiane und  
Funktionskreise und erleben ihr Wirken in Körper, Seele und Geist.

samstags 15 – 18 Uhr, 50 €

29. Februar 2020

18. April 2020

13. Juni 2020

29. August 2020

14. November 2020

## 27. September – 2. Oktober 2020

### Kranichtage am Plauer See

In jedem Herbst erleben wir die Gemeinschaft der Kraniche in  
einer weiten stillen Landschaft und lernen von ihren anmutigen  
Bewegungen und ihrer Lebensfreude. In diesen Tagen finden wir  
Ruhe und Innerlichkeit.

Qigong und Meditation im Eintauchen in die Natur,  
Vogelbeobachtung, 290 €

## Info und Anmeldung

Michaele Klute

seit 1990 Lehrerin für Qigong und Taijiquan

seit 2006 Dozentin für Qigong beim SOBI (Sozialpädagogisches  
Bildungswerk) in Münster.

Seit 1995 Heilpraktikerin für Chinesische Medizin (Akupunktur und  
Kinderakupunktur) und energetische Heilweisen

Ewaldstraße. 79, 37075 Göttingen

[michaele.klute@gmx.de](mailto:michaele.klute@gmx.de)

[www.heilung-und-bewegung.de](http://www.heilung-und-bewegung.de)

0551 59134

0157 31313634

Bankverbindung: IBAN DE 70 2605 0001 0046 3018 67

SWIFT-BIC: NOLADE21GOE