

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 14. August 2018, 14 Termine, 175 €  
ab 08. Januar 2019, 11 Termine, 145 €  
ab 02. April 2019, 12 Termine, 155 €

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 15. August 2018, 14 Termine, 175 €  
ab 9. Januar 2019, 11 Termine, 145 €  
ab 3. April 2019, 11 Termine, 145 €

## 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 14. August 2018, 14 Termine, 175 €  
ab 08. Januar 2019, 11 Termine, 145 €  
ab 02. April 2019, 12 Termine, 155 €

## 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 15. August 2018, 14 Termine, 175 €  
ab 09. Januar 2019, 11 Termine, 145 €  
ab 03. April 2019, 11 Termine, 145 €

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

**20 Brokate:** 13./14. Oktober 2018

**Ba Fan Huan Gong:** 12./13. Januar 2019

**18 Wege vom Berg Wudang:**

Teil 1 – Bilder 1 – 10: 23./24. März 2019

Teil 2 – Bilder 11 – 18: 25./26. Mai 2019

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 €

15. September 2018

10. November 2018

23. Februar 2019

6. April 2019

22. Juni 2019

## 30. September – 05. Oktober 2018

## 22. – 27. September 2019

## 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, 270 €

Michaele Klute

Seit 1990 Lehrerin für Qigong und Taijiquan

Seit 2006 Dozentin für Qigong beim SOBI in Münster

Seit 1995 Heilpraktikerin für Chinesische Medizin und  
energetische Heilweisen

## Info und Anmeldung

Michaele Klute

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