

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

Alle Gruppen sind offen für Neue. Einstieg ist jederzeit möglich.

## Qigong morgens auf den Schillerwiesen

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

Regelmäßige Übungsstunde (15€) 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

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

## Taijiquan, 24er Form

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

dienstags 17.00 – 18.30 Uhr

## Taijiquan, 42er und andere Formen

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

mittwochs 19.45 – 21.15 Uhr

## Qigong-Wochenend-Reihe zu den 5 Elementen im SOBI in Münster ([www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)):

### Element Holz/Frühling:

aufsteigende Lebenskraft/Neubeginn/Wachsen

5./6. April 2025

### Element Feuer/Sommer:

Lebensfreude/Öffnung nach oben und außen, Kommunikation

19./20. Juli 2025

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

Im Zyklus der Jahreszeiten wenden wir uns den 5 Wandlungsphasen zu. Wir öffnen uns für ihre Energien, beschäftigen uns mit den entsprechenden Aspekten in uns – auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene. Mit ihrer Hilfe suchen wir Sanftheit und Anmut in der Bewegung, Innerlichkeit in der Meditation. Im Wechsel von Yin und Yang – nach innen gerichtet – nach außen gewandt – finden wir im Qigong unsere Mitte. So helfen uns die jahreszeitlichen Qualitäten zu uns selbst zu gelangen.

samstags 15.00 – 18.00 Uhr (60€)

22. Februar 2025	Das Licht wächst
26. April 2025	Wachsen und Grünen
21. Juni 2025	Erfüllung
13. September 2025	Der Erde danken
15. November 2025	Das Licht im Innern

## 28. September – 3. Oktober 2025 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 (350 €)

## 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

## Info und Anmeldung

Ewaldstraße. 79, 37075 Göttingen

klute@heilung-und-bewegung.de

www.heilung-und-bewegung.de

0551 59134

0157 31313634

Bankverbindung: IBAN DE 70 2605 0001 0046 3018 67

SWIFT-BIC: NOLADE21GOE