

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 15.00 – 18.00 Uhr (60€)

21. Februar 2026	Das Licht wächst
18. April 2026	Wachsen und Hervortreten
27. Juni 2026	Ausdehnung und Freude
22. August 2026	Früchte der Erde
14. November 2026	Innere Stille

9. – 10. Mai 2026 Qigong in Weimar 18 Wege vom Berg Wudang

Der 1. Teil, die Bilder 1 – 10, hat einen schlichten klaren Aufbau. Darin verbirgt sich eine Qualität, die hilft, unsere Energien zu klären und zu verfeinern.

In den poetischen Namen der einzelnen Übungen kommen viele Tiere vor. So entstehen innere Bilder, die uns helfen, in einen individuellen Ausdruck in der Bewegung zu kommen.

Zeiten: Sa 10.00 – 17.30 Uhr/So 9.30 – 13.00 Uhr mit Pausen

Kosten: 150 € für Mitglieder der DQGG/170 € für Nichtmitglieder

2. – 7. Oktober 2026 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 €)

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

Meditationen und Übungen helfen uns, unsere Energiekörper und -ströme zu ordnen und zu klären.

donnerstags 1x Monat – 20.00 Uhr in meiner Praxis, Ewaldstr. 79

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

Die Kurse finden in der Tai Chi Schule am Leinekanal 4 statt.

Qigong

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

mittwochs 15.15 – 16.45 Uhr

Taijiquan, 24er Form

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

dienstags 14.45 – 16.15 Uhr

Taijiquan, 42er und andere Formen

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

dienstags 16.30 – 18.00 Uhr

Michaele Klute

seit 1990 Lehrerin für Qigong und Taijiquan

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