

Qigong und Wandern - eine ideale Kombination.

Am Vormittag üben wir Qigong.
Am Nachmittag wandern wir
drei Stunden in der schönen
Umgebung des Klosters, schöpfen
Kraft und Klarheit in der Natur.

Gönnen Sie sich eine Auszeit

und entspannen Sie ein paar Tage
in einer klösterlichen Atmosphäre.

Wir beginnen den Tag in Stille

mit einem Morgenspaziergang und
energetischen Übungen und lassen den
Abend mit Meditation ausklingen.

Genießen Sie den Wechsel

der weichen fließenden Bewegungen
und der Ruhe.

Schweigend konzentrieren wir uns

am Vormittag auf das Wesentliche.

Es bleibt Ihnen Zeit

die wunderschöne Landschaft und den
spirituellen Ort zu erleben und
sich mit anderen Menschen auszutauschen.



Meditation in Bewegung

Gundi Schütz

Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin
und Qigong-Lehrerin,
Kursleiterin mit Lehrerausbildung
für Chan Mi Gong,
mit 27 jähriger Berufserfahrung.
Zertifizierte Wander- und Gesundheits-
wanderführerin.

Info & Anmeldung

Gundi Schütz
73529 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0 71 71 / 99 80 930
Mail: gundischuetz@gmx.de

Besuchen Sie mich auf meiner Website:
www.gundischuetz.de



Tai Chi Chuan
Chan Mi Gong
Qigong
Wandern

Weitere Kurse mit Gundi Schütz finden Sie
bei der VHS Schwäbisch Gmünd.
www.gmuender-vhs.de

**Seminar-Programm 2018
mit Gundi Schütz**

Chan Mi Gong

Wirbelsäulen-Qigong - schwingende Leichtigkeit

Chan Mi Gong ist eine besondere Richtung des Qigong, bei der die Wirbelsäule wellenartig und ohne Anstrengung bewegt wird. Das führt zu einer feinen Schwingung, die den ganzen Körper erfasst, der Übende kommt in einen tief entspannten Zustand. Die Wirbelsäule wird spannungsfrei und geschmeidig. Blockaden im Rücken können sich lösen und Energie beginnt ungehindert durch den Körper zu fließen.

Chan Mi Gong ist ein sanfter Weg zu Regeneration, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Wirbelsäulen-Qigong

in der Heimvolkshochschule Waldenburg - Hohebuch

Seminarzeitraum: Freitag / Samstag 26. bis 27. Januar

Seminargebühr: 65 €.

Nur Verpflegung: 28 €. Vollpension: 45 € bis 75€.

Info und Anmeldung: Tel.: 07942 / 107-0

info@hohebuch.de

Wirbelsäulen-Qigong Wochenende in Neckarelz

Seminarzeitraum: 22. bis 24 Juni

Seminargebühr incl. Pensionskosten: 255 € EZ, 235€ DZ.

Info und Anmeldung: Tel.: 06261 / 6735400

info@bildungshaus-neckarelz.de

Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong in Neresheim

Seminarzeitraum: 29. August bis 2. September

Seminargebühr: 180 €. Pensionskosten: 228 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07326/964420

neresheim@tagungshaus.net

Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong Wochenende in Heiligkreuztal

Seminarzeitraum: 23. bis 25. November

Seminargebühr: 100 €. Pensionskosten: ab 118 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07371/186-41

i.hecht@stefanus.de

Qigong

Frische Lebensenergie schöpfen

Qigong wurde als Kunst zum Aktivieren und Harmonisieren der Lebensenergie während dreitausend Jahren in China entwickelt. Es entfaltet seine Wirkungskraft durch die Verbindung von Körperhaltung, Vorstellungskraft, Atembewegung und Konzentration.

Qigong bietet eine Fülle von Übungen. Weiche, fließende Übungsreihen, stille Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen und Selbstmassage. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.

Qigong -Wochenende in Neresheim

Seminarzeitraum: 09. bis 11. Februar

Seminargebühr: 100 €. Pensionskosten: 114 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07326 / 964420

neresheim@tagungshaus.net

Qigong - Gehen – Wochenende in Heiligkreuztal

Seminarzeitraum: 15. bis 17. Juni

Seminargebühr: 100 €. Pensionskosten: 118 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07371 / 186-41

i.hecht@stefanus.de

Qigong und Kultur auf der Reichenau / Bodensee

Seminarzeitraum: 10. bis 13. September

Seminargebühr: 160 €. Halbpension: 240 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07171/9980930

gundischuetz@gmx.de

Anmeldeschluss: 18. Juni bei Gundi Schütz

Wirbelsäulen-Qigong Tagesseminar

im Bildungshaus St. Luzen in Hechingen

Seminar am 6. Oktober.

Info und Anmeldung: Tel.: 07471/9341-0

mail.@luzen.de

Seminar-Programm 2018

mit Gundi Schütz



Qigong und Wandern - eine ideale Kombination

Am Vormittag üben wir Qigong.

Am Nachmittag wandern wir ca. drei Stunden in der schönen Umgebung des Klosters, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur.

Qigong und Wandern in Neresheim

Seminarzeitraum: 29. April bis 2. Mai

Seminargebühr: 150 €. Pensionskosten: 171 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07326/964420

neresheim@tagungshaus.net

Qigong und Wandern in Heiligkreuztal

Seminarzeitraum: 20. bis 23. September

Seminargebühr: 140 €. Pensionskosten: 178 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07371 / 186-41

i.hecht@stefanus.de

Qigong und Wandern in Neresheim

Seminarzeitraum: 24. bis 27. September

Seminargebühr: 150 €. Pensionskosten: 171 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07326 / 964420

neresheim@tagungshaus.net

Tai Chi Chuan

Meditation in Bewegung

Die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen harmonisieren Körper, Seele und Geist. Innere und äußere Übung sind beim Tai Chi miteinander verbunden. Sie führen Schritt für Schritt zur Stärkung der eigenen Mitte, zu einer Lockerung und Entspannung und zu größerer Gelassenheit um den Alltagsstress zu bewältigen.

Wer Tai Chi übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines kleinen Kindes, die Robustheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.

Tai Chi Einführungskurs und Meditation in Neresheim

Seminarzeitraum: 03. bis 06. April

Seminargebühr: 150 €. Pensionskosten: 171 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07326 / 964420

neresheim@tagungshaus.net

Tai Chi Lange Form Intensiv in Heiligkreuztal

Seminarzeitraum: 09. bis 13. Mai

Seminargebühr: 190 €. Pensionskosten: 270 € bis 310 €.

Anmeldeschluss: 05. Februar bei Gundi Schütz

Tai Chi leicht gemacht

2x Tagesseminar im Hospitalhof Stuttgart

Seminar 1: 09. Juni, 10:00 bis 16:00 Uhr

Seminar 2: 27. Oktober, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kostenbeitrag pro Tag: 44 € / Frühbucher 40 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 0711 / 2068-150

info@hospitalhof.de

Tai Chi Einführungskurs und Meditation in Neresheim

Seminarzeitraum: 01. bis 04. November

Seminargebühr: 150 €. Pensionskosten: 171 €.

Info und Anmeldung: Tel.: 07326 / 964420

neresheim@tagungshaus.net