

**Gabriele Annuß**

Qigong Lehrerin, Ausbilderin

(nach den Richtlinien und  
anerkannt von der Deutschen  
Qigong Gesellschaft e.V.)

Therapeutic Touch (nach Prof.Dr.  
D. Krieger), Handauflegen (nach  
A. Höfler), Matrix Energetics Prac-  
titioner (nach Dr. R. Bartlett)

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon 09081-1298

E-mail [gannuss@web.de](mailto:gannuss@web.de)

Internet [www.gabriele-annuss.de](http://www.gabriele-annuss.de)



**Die 10  
Meditationen  
auf dem Berg  
Wudang**

**21. Januar 2024**  
in  
**Nördlingen, Bayern**

## ***Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang***

Dies ist ein Tag, um in der Bewegung zur Ruhe zu kommen, um Körper, Geist und Seele zu stärken und um uns selber neu zu erfahren.

Die zehn Übungen zählen mit ihrer Klarheit in der Gesamtheit und der kosmischen Einbindung des Übenden zu den höheren daoistischen Reihen. Die bewegende Kraft ist das Herz. Dort nimmt die Reihe ihren Ursprung, hat ihren Höhepunkt und Abschluss.

Die zehn Meditationen schüren das innere Feuer des Herzens, das sich dann mit dem äußeren Licht verbindet, sich verstärkt und kraftvoll zur Gesundung von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Dazu brauchen wir gleichzeitig die Erdung. Auch werden in diesem Zyklus die Augen, der Blick und die

Öffnung des dritten Auges stark thematisiert, und er fokussiert das Sondergefäß Dai Mai als Speichergefäß des Lichts.

Durch unser ganzheitliches Üben erfahren wir, dass wir mit allem in der Schöpfung verbunden sind und dass wir selber das Licht sind.

Durch die Übungen treten wir in die Ruhe und Achtsamkeit ein und kommen zu Ausgeglichenheit und Entspannung.

Wir üben die Reihe, um den Körper, Atem und Geist so auszugleichen, dass wir nach innen sehen und hören können. Durch diese neuen Blickwinkel und Perspektiven sammeln wir wieder Kraft für unseren Alltag.

Wer möchte, geht mit mir zum Mittagessen in ein Lokal, oder ihr bringt euch selber etwas zu essen und trinken mit.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe.

**Ort:** VHS Räume  
Herrengasse 39  
86720 Nördlingen  
Bewegungsraum 2, 2. OG

**Termin: 21. Januar 2024**

10:00 – 12:30

Mittagspause

14:00 – 16:30

**Kursgebühr:** € 65,00

**Stornogebühr:**

Bis 1 Woche vorher: keine

Bis 3 Tage vorher: 50%

Ab 2 Tage vorher: 100%

**Schriftl. Anmeldung und Info:**

**Gabriele Annuß**

Qigong Lehrerin, Ausbilderin

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

gannuss@web.de

www.gabriele-annuss.de

**Anmeldeschluss:** 15. Januar 2024