

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



**5-Organe-  
Qigong**

**27. April 2024**  
in  
**Nördlingen, Bayern**

## *5-Organ-Qigong*

Diese Übungsreihe nach Prof. Ding HongYu wirkt positiv auf die Funktionen von Lunge, Nieren, Leber, Herz und Milz. Nach der TCM dienen diese fünf Organe mit Yin-Charakter der Zirkulation, Speicherung und Verteilung des Qi und des Blutes im Organismus. Sie stehen in Verbindung mit den Organen mit Yang-Charakter Dickdarm, Blase, Gallenblase, Dünndarm und Magen, deren Aufgabe es ist, aufgenommene Stoffe umzuwandeln und nicht verwertbare Stoffe auszuscheiden. Durch die Übungen des 5-Organ-Qigong wird zugleich reines Qi aus dem All in den Körper aufgenommen und verbrauchtes Qi in den Boden abgegeben und unsere Aufmerksamkeit auf dieses Aufnehmen und Abgeben gerichtet. Beim Üben wird über die Verbindung der Leitbahnen somit aktivierend und harmonisierend auf den gesamten Organismus eingewirkt. Die Reihe ist eine Reise durch unseren Körper, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und stärkt unsere Gesundheit.

Wie bei allen Qigong-Übungen verbinden wir die Vorstellung, die Bewegungen und die Atmung. In den zwei Vorübungen (die erste hat vier Teile) werden alle Gelenke gelockert, die Leitbahnen geöffnet und der Körper durchlässig gemacht. In der abschließenden Übung wird das Qi im ganzen Körper verteilt und dann eingesammelt. Die Reihenfolge der 5-Organ-Übungen folgt der TCM und den Wandlungsphasen, nach deren Lehre der Qi-Fluss bei der Geburt in der Lunge beginnt, dann zu den Nieren weitergeht, von dort zur Leber, zum Herzen und schließlich zur Milz geleitet wird. Nach dem Üben der Reihe fühlen wir unsere innere Kraft und gleichzeitig eine tiefe Ruhe.

Ein Skript mit Zeichnungen bekommt ihr von mir. Bringt euch gerne Schreibzeug für eigene Notizen mit.

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

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

**Termin: 27. April 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:** 20. April 2024