

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



**Augen- und
Leber-Qigong**

28. April 2024

in

Nördlingen, Bayern

Augen- und Leber-Qigong

Der Frühling ist dem Element Holz, dem Meridianpaar Leber-Gallenblase und den Augen zugeordnet. Wir widmen uns zunächst den Augen mit verschiedenen Übungen. Dann betrachten wir die Merkmale und Eigenschaften von Leber-Gallenblase und dem Holz aus der Sicht der Chinesischen Medizin und auch das Thema Wut und Bluthochdruck. Wir werden die beiden Meridiane abfahren, massieren, sie auf verschiedene Weisen klopfen und einzelne Punkte näher betrachten.

Auch den Stand mit den Wurzeln, die uns helfen, unten fest und oben leicht und beweglich zu sein und verschiedene Baumübungen werden wir erüben und erfahren. Hinzukommen Dehnübungen für die Leber-Gallenblasen-Meridiane zum Öffnen und Durchlässig werden, zum Geschmeidig machen der Sehnen und Bänder, Lautübungen, eine Übung aus der Reihe Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang, die Leber-Übung aus dem 5-Organ-Qigong und andere.

Als Ausgleich zur Dynamik machen wir dazwischen in der Vorstellung eine geführte Waldmeditation, Atemübungen zur Beruhigung des Qi, zum Ableiten von Verbrauchtem in die Erde und zum Aufnehmen von Frischem aus dem Kosmos, damit wir uns am Ende dieses Tages belebt und beschwingt und gleichzeitig geerdet und in unserer Mitte fühlen.

Ein Skript und Übungsbeschreibungen 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.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe. Auch eine eigene Matte kann gerne für die Meditation mitgebracht werden.

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

Termin: 28. 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: 21. April 2024