

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



Hui Chun Gong
Verjüngungs-Qigong

1.-3. September 2023
in
Berlin

Hui Chun Gong Rückkehr des Frühlings

Das Hui Chun Gong, auch „Verjüngungs-Qigong oder Rückkehr des Frühlings“ genannt, ist eine sehr wirkungsvolle Übungsreihe aus dem daoistischen Qigong. Es dient der Erhaltung der Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und einem langen Leben. Wir lernen ca. 10 Übungen, mit denen wir eine regulierende und anregende Wirkung auf den Hormonhaushalt und das Nerven-, Atem-, Verdauungs-, Stoffwechsel-, Immun- und Kreislaufsystem erzielen.

Beim Üben erfahren wir auch eine positive Wirkung auf den Bewegungsapparat, besonders auf den Rücken, das Becken und alle Gelenke, sodass der Körper geschmeidiger wird und die Organe innerlich massiert werden. Diese Übungen, die wir im Sitzen und Stehen ausführen können, wirken sich besonders lockernd, entspannend und zugleich kräftigend auf Körper, Geist und Seele aus.

Die Kombination aus Bewegung und innerer Achtsamkeit hilft uns dabei, zu Ruhe und Harmonie zu kommen.

Dadurch fühlen wir uns wieder beweglicher, lockerer und ausgeglichener und gewinnen neue Kraft für unseren Alltag.

Ich bringe die Bücher „Huichungong – Das Verjüngungs-Qigong – Die erste und zweite Stufe der Stehenden Methode“ (von Mok Chong Meng, Xin Yan Shen – Lotus Press) mit. Bringt euch gerne Schreibzeug für eigene Notizen mit.

Wer möchte, geht mit uns zum Mittagessen in ein Lokal, oder es gibt ein gemeinsames Buffet im HOOF-IN.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe und bringt euch Handtuch, Decke oder Matte mit.

Ort: HOOF-IN
HH Remise, 1. Stock
Hoppestraße 32
13409 Berlin

Termin: 1.-3. September 2023
Ca. 10 Stunden Qigong incl. Pausen
Beginn: Freitag, 19.30
Ende: Sonntag, 12.00/ 12.30

Kursgebühr: € 155,00
Nicht-Mitglieder € 165,00
Stornogebühr:
Bis 1 Woche vorher: keine
Bis 3 Tage vorher: 50%
Ab 2 Tage vorher: 100%

Schriftl. Anmeldung und Info:
Anja Lindner
Telefon: 030-48628946
anja@ruhig-blut.com

**Bei Fragen zur Reihe bitte an
Gabriele Annuß wenden**
Telefon: 09081-1298
gannuss@web.de
www.gabriele-annuss.de

Anmeldeschluss: 24. August 23

Anmeldung zum HUI CHUN GONG – Wochenende 01.-03.9.2023
mit Gabriele Annuß im Hoof-in (www.hoof-in.de)

Zum Qi Gong-Wochenende von Freitag, 1.09.2023 (19.30 - 21 Uhr), Samstag, 2.09.2023 (10 - 18 Uhr), Sonntag 3.09.2023 (9.30 - ca. 12.30 Uhr) im „Hoof in“, Hoppestraße 32, 13409 Berlin melde ich mich hiermit an:

Name, Vorname:.....

Anschrift:.....

Für Rückfragen oder Gespräche bin ich erreichbar unter:

Tel.:.....

E-Mail:.....

Ich bin ohne schwerwiegende akute organische oder psychische Beeinträchtigungen und nehme auf eigene Verantwortung am Wochenende teil. Dieses Angebot ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Was die Kursleiterin vorab wissen sollte (gesundheitliche Einschränkungen/ Bewegungseinschränkung):

.....

Die Kurskosten für das Wochenende betragen 165 € (155 € für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.). Die Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldung auf das Konto der Kursleiterin zu überweisen: Gabriele Annuß, Raiffeisen-Volksbank Ries eG, DE46 7206 9329 0003 2147 02, BIC: GENODEFINOE

In den Kurskosten sind 10 Zeitstunden (entspricht 14 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten) Qi Gong mit anerkanntem Weiterbildungszertifikat der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. enthalten.

Stornobedingungen: Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 24.08.2023 kostenfrei möglich, 3 Tage vorher werden 50% der Kurskosten einbehalten, sollte der Platz nicht nachbesetzt werden können. Bei Absagen ab 2 Tagen vorher werden 100% der Kurskosten einbehalten, sollte der Platz nicht nachbesetzt werden können.

Ich willige ein, dass meine personenbezogenen Daten nur für die Kursabwicklung (Rechnungslegung, individuelle Übungshinweise) genutzt und gemäß Datenschutzgesetz vertraulich behandelt werden.

Datum.....Unterschrift.....

Ausgefüllt und unterschrieben (abfotografiert) per Email an
anja@ruhig-blut.com



Anmeldungen werden angenommen von Anja Lindner – ruhig blut
erreichbar unter Tel: 0176-51773314 / 030-48628946
www.ruhig-blut.com / anja@ruhig-blut.com