

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



Qi Gong - Weiterbildungstag

**Dantian-
Übungen**

29. November 2020
in
Nördlingen, Bayern

Dantian-Übungen

Diese neun Dantian-Übungen daoistischen Ursprungs sind Basisübungen, die sich aus der Stille entfalten, in die Bewegung und den Austausch gehen und uns zurück zur Mitte bringen, wo wir alles vereinen und verdichten. Das ist der klassische Aufbau einer daoistischen Übungsreihe als Gang durch die Geschichte unseres Lebens mit seiner Vielschichtigkeit und Ganzheit.

Die Übungen bringen uns in Fluss, machen durchlässig und sind für alle Menschen geeignet. Sie stärken unsere Mitte und die drei Energiezentren, die wir bewusst wahrnehmen und stellen eine innere Verbindung zu uns selber her. Alle Ebenen und Perspektiven werden angesprochen und erspürt.

Die Übungen verkörpern die Grundprinzipien des Qi Gongs: öffnen und schließen, dehnen und komprimieren, heben und senken, steigen und sinken im harmonischen Wechselspiel. Sie tun

uns sehr gut, weil wir den natürlichen Ordnungen unseres Körpers und den natürlichen Kreisläufen des Lebens folgen, in die Ordnung zurückkehren und im Fluss sind.

Bei allen Übungen machen wir die Wirbelsäulen-Welle mit, ohne Anstrengung oder Muskelkraft. Dabei verbindet der Atem alle Dimensionen, wir schenken ihm immer wieder besondere Beachtung. Wir gehen in Resonanz mit dem Atem, der uns trägt und in eine tiefe Ruhe kommen lässt. Wir bewegen uns im Atemrhythmus und lassen die Atemwelle durch alle Gelenke fließen.

Ein kurzes Skript 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.

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

Termin: 29. November 20120
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: 22. Nov. 2020