

Stornogebühren:

Abmeldung 1–14 Kalendertage vor der Veranstaltung:

66% der Kosten für Verpflegung und Raummiete (V/R).

Abmeldung am Anreisetag:

80% der Kosten für V/R.

Die Kursgebühren sind voll zu bezahlen.

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 Practitioner (nach Dr. R. Bartlett)

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon 09081-1298

E-mail gannuss@web.de

Internet www.gabriele-annuss.de



Qi Gong - Weiterbildungstag

Qi Gong Gesundheit für Körper, Geist und Seele

07. Februar 2021

Im Geistliches Zentrum
Landpastoral Schönenberg

Qigong – die Dantian-Übungen

Diese neun Dantian-Übungen sind Qigong-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 Qigong-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 so

gut, weil wir den natürlichen Ordnungen unseres Körpers und den natürlichen Kreisläufen des Lebens folgen, in die Ordnungen 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.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe. Wer eine Matte zum Stehen braucht, bringt diese bitte auch selber mit.

Ort: Geistliches Zentrum
Landpastoral
Schönenberg 40
73479 Ellwangen/Jagst

Termin: 07. Februar 2021

Imbiss: 9:30 Uhr

Beginn: 10:00 Uhr

Mittagessen: 12:30 Uhr

Nachmittagskaffee: 15:00

Ende: 17:00 Uhr

Preis:

105 Euro, incl. Kursgebühr,
Morgen-Imbiss, Mittagessen-
Buffet, Nachmittagskaffee
und Kuchen

Anmeldung und Info:

Sekretariat Schönenberg 40

73479 Ellwangen/Jagst

Tel. 07961-9249170-14

Mo 9-13.00 Uhr, Di 10-12.00 Uhr,

Do 14-16.00 Uhr oder per Mail:

Landpastoral.Schoenenberg@drs.de

Anmeldeschluss: 20.01.2021