

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

**Himmel
und Erde
verbinden**

**26. September 2021
in
Nördlingen, Bayern**

Himmel und Erde verbinden

Diese Übungsreihe nach Prof. Lin Zhong Peng, die in fünf Abschnitte unterteilt ist, hilft uns, unseren Körper gesund zu halten und Krankheiten vorzubeugen. Durch die Übungen wird ein ununterbrochener Qi-Fluss zwischen den oberen und unteren Teilen des Körpers gefördert. Der obere Teil entspricht dem Yang und dem Himmel, und der untere Teil entspricht dem Yin und der Erde, die wir beide miteinander verbinden.

Im ersten Teil aktivieren wir durch Dehnen und Anspannen des Körpers die Meridiane und halten die Energiebahnen und Nebenverbindungen offen. Im zweiten Teil sammeln wir die Kraft der Sonne und senken und lenken das Qi in 3 Bahnen zur Erde: vor dem Körper, hinter dem Körper und seitlich, glätten dabei den Qi-Mantel und nähren mit dem Qi unter anderem die Nieren und den Dai Mai. Wir bringen Himmel und Erde in Bewegung, die sich gegenseitig beschenken.

Im dritten Teil füllen wir die drei Dantian bewusst auf, wobei wir auch in der Vorstellung Linien durch alle drei Dantians zeichnen und sie miteinander verbinden. Im vierten Teil stehen wir wie ein Dreifuß, sitzen auf dem dritten Bein, die Hände zeigen zum unteren Dantian, und wir holen dabei das Qi wie unsere Ernte ein. Es ist ein Sammeln, Vermehren und Nähren des Qi in dieser 3-Punkt-Stellung. Im fünften Teil pflegen und bewahren wir das Qi, indem wir größer und kleiner werdende Spiralen auf dem Bauch drehen. Es ist die Rückkehr zur Natur, zu unserem eigenen Leben und das Erhalten des Ursprungs-Qi. Wir sind nun ganz gesammelt und ruhen im Dasein.

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: 26. September 2021
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: 19. Sept. 2021