

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

20. Januar 2024
in
Nördlingen, Bayern

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 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: 20. Januar 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: 15. Januar 24