

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

**Klopfübungen
und
Qigong**

**28. November 2021
in
Nördlingen, Bayern**

Klopfübungen und Qigong

Dies ist ein **Weiterbildungstag**, um in der Bewegung zur Ruhe zu kommen, um Körper, Geist und Seele zu stärken und um uns selber neu zu erfahren.

Die Klopfübungen stehen hauptsächlich für das Element Holz, denn Holz bedeutet Beweglichkeit, Aktivität, Dynamik, und der ganze Körper ist beteiligt. Wir bauen anfangs eine langsame Rotation auf, die unsere Arme locker mitnimmt. Dann klopfen wir von oben nach unten auf verschiedene Weisen, um alle Meridiane anzusprechen und zahlreiche Akupunkturpunkte zu erreichen. Wir spüren immer wieder den Wirkungen des Klopfens nach, um unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu respektieren.

Die Klopfübungen werden 9 x oder morgens 18 x wiederholt, weil sie dann sehr anregend wirken.

Sie eignen sich auch gut für eine Anfängergruppe und für solche, die Qigong noch nicht kennen. Dabei spüren die Kursteilnehmer sehr schnell das Qi. Sie können hier ihre Wahrnehmung gut üben und entwickeln und langsam verfeinern, auch für zwischendurch am Arbeitsplatz.

Zwischen den Klopfübungen regulieren wir das Qi und machen einfache Qigong-Übungen – „Die Atemblume“ und „Die Übung vom Ursprünglichen Licht“ – damit die Energie im richtigen Maß entsteht.

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: 28. November 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: 21. Nov. 2021