

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)

Am Reißturm 9
86720 Nördlingen
Telefon 09081-1298
E-mail gannuss@web.de
Internet www.gabriele-annuss.de



**Qigong-
Massagen
und Idiopraxie
(Die Kraft der
Selbstberührung)**

**28. November 2026
in
Nördlingen, Bayern**

Qigong-Massagen und Idiopraxie

Die Qigong-Massagen bewirken eine tiefe Entspannung und Regulierung der Organfunktionen, dienen der Stressverringerung und Erholung des Körpers und führen zu einem inneren und äußeren Gleichgewicht. Wir massieren mit warmgeriebenen Händen solange, bis auch die Haut und der Körper angenehm warm sind. Bei den Massagen wird Energie sehr schnell spürbar aktiviert und verteilt. Deshalb ist es wichtig, dass die Wirbelsäule sich sanft im Atemrhythmus mitbewegt, um das Qi weiterzuleiten.

Idiopraxie® ist eine innovative Methode von Peter Cubasch, Atem- und Psychotherapeut, die darauf abzielt, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem durch absichtsvolle Selbstberührung des ganzen Körpers mit den eigenen Händen und Handauflegen zu stärken und die Selbstwahrnehmung zu fördern.

Wir massieren und berühren auf unterschiedliche Weisen das Gesicht, die Ohren, den Kopf, den Nacken, die Schultern, die Arme, die Hände, den Oberkörper, den Bauch, den unteren Rücken, die Beine und Füße. Bei einer Blockade beobachten wir sie mit unserem inneren wohlwollenden Blick, lächeln hinein, üben in der Vorstellung weiter, und sie wird sich mit der Zeit lösen.

Zusätzlich zu den Massagen machen wir „Die Meisterübung“ und „Die Schüttelübung“. Sie wecken unser Qi, öffnen den Körper und die Meridiane, machen die Wirbelsäule beweglich, gleichen aus und machen uns bereit für die Massagen. So wird der Tag mit Qigong-Massagen und Idiopraxie zu einem harmonischen Ganzen.

Ein kurzes Skript bekommt ihr von mir. Bringt euch gerne Schreibzeug für eigene Notizen mit.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe.

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

Termin: 28. November 2026
10.00 – 12:30
Mittagspause
14:00 – 16:30

Kursgebühr: € 70,00

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

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

gannuss@web.de

www.gabriele-annuss.de

Anmeldeschluss: 21. Nov. 2026