

**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](http://www.gabriele-annuss.de)



**Qigong und  
Atem**

**22. Oktober 2023**  
in  
**Nördlingen, Bayern**

## *Qigong und Atem*

Qigong und Atem bedeuten wohltuende Pflege unserer eigenen Lebensenergie. Der Atem gehört, zusammen mit Körper und Geist, zu den drei Grundregulationen im Qigong.

Wir erfahren unseren Atem beim gemeinsamen Üben auf der Körper-Geist-Seele-Ebene durch Berührungen und Bewegungen unserer verschiedenen Atemräume, durch Qigong-Übungen (Die Atemblume, Die Flügel ausbreiten, Den Atem und das Qi harmonisch leiten etc.), Qigong-Dehnübungen, Qigong-Massagen, stille Übungen, immer in Verbindung mit unserer Aufmerksamkeit, abwechselnd im Sitzen, im Stehen und im Gehen.

Wir nehmen uns Zeit zum Durchatmen und erleben unseren Atem bewusst, ohne ihn zu drängen, denn wir laden ihn immer wieder neu ein, wie eine/n gute/n Freund/in.

Die Kombination aus Bewegungen und innerer Achtsamkeit hilft uns dabei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen, dient der Vorbeugung von Krankheiten und der Erhaltung der Gesundheit.

Ein Skript und Übungsbeschreibungen 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. Auch eine eigene Matte kann gerne mitgebracht werden.

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

**Termin: 22. Oktober 2023**

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. Okt. 2023