

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



**Qigong und
Spiraldynamik®**

13. Oktober 2024
in
Nördlingen, Bayern

Qigong und Spiraldynamik®

Das uralte Wissen des Qigong und die westliche Wissenschaft der Spiraldynamik® ergänzen sich in hervorragender Weise. Die Spiraldynamik® ist aus der Beobachtung der Natur und der Welt des Menschen entstanden. Sie ist ein anatomisch begründetes Bewegungskonzept und ist die Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung. Die Spirale ist darin häufig als Grundmuster zu erkennen und hat viele Vorzüge: sie ist flexibel, stabil und platzsparend, und sie erzeugt und speichert durch Zusammen-drücken Energie und setzt sie beim Lösen wieder frei. Das Spiralprinzip ist die Bewegung zwischen 2 Polen. Die Drehrichtungen der Pole und das Ausmaß der Drehung bestimmen, ob die Spirale als Struktur zwischen den Polen stabil, flexibel oder instabil, unflexibel ist.

All das begegnet uns auch im Qigong, und wir erleben an diesem Tag in vielen Übungen, wie wir uns zwischen den 2 Polen gut organisieren, damit ein stabiles

und flexibles Wohlgefühl entsteht. Wir streben im Qigong das im Lot-Sein an, weil wir sonst zu viel Kraft bräuchten und nutzen dazu das Wissen der Spiraldynamik®, denn die spiraligen Strukturen helfen uns dabei, das Lot zu finden. Wir nutzen das vorhandenen Potential in uns, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verstehen, wieder zu erlernen und sie in den Alltag zu integrieren. In den verschiedenen Qigong-Übungen erleben wir die Spiralen in Händen, Armen, Füßen, Beinen, Kopf und Nacken, Schulterblättern und Schultergelenken, Brustwirbelsäule und Rippen, Hüftgelenken, Wirbelsäule und Rumpf. Dadurch gewinnen wir gleichzeitig Leichtigkeit und angemessene Kraft und die Lust an der eigenen Beweglichkeit.

Ein 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: 13. Oktober 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: 6. Okt. 2024