

**Dr. med. Angela Erras**

Ärztin

psychosomatische Grundversorgung  
Kunst- und Gestaltungstherapeutin  
Inspiriert durch die Qigong-Übungen  
von Gabriele Annuß lädt Angela Erras  
dich ein, deine Gefühle, Seelenbilder,  
Gedanken und Körperempfinden  
intuitiv mit Farben auszudrücken.  
Du musst *nicht* malen können.

Königswarterstr. 66

90762 Fürth

Telefon 0160 2509927

E-Mail [info@seelenbilder-fuerth.de](mailto:info@seelenbilder-fuerth.de)

Internet [www.seelenbilder-fuerth.de](http://www.seelenbilder-fuerth.de)



**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](mailto:gannuss@web.de)

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



**Qigong und  
Intuitives Malen**

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

## **Qigong und Intuitives Malen**

Wir üben die Dantian-Übungen, die Basisübungen sind, die sich aus der Stille entfalten, in die Bewegung und den Austausch gehen und uns zurück zur Mitte bringen, wo wir alles vereinen. Die Übungen bringen uns in Fluss, machen uns durchlässig, stärken die drei Haupt-Energiezentren und unsere Mitte, die wir bewusst wahrnehmen. Sie stellen dadurch eine innere Verbindung zu uns selber her. Alle Ebenen und Perspektiven werden gespürt. Die Übungen verkörpern die Grundprinzipien des Qigong im harmonischen Wechselspiel: öffnen und schließen, steigen und sinken, dehnen und komprimieren, heben und senken. Sie tun uns so gut, weil wir den natürlichen Ordnungen des Körpers und den natürlichen Kreisläufen des Lebens folgen, in die Ordnungen zurückkehren und im Fluss sind. Dabei verbindet der Atem alle Dimensionen, wir schenken ihm immer wieder besondere Beachtung, was uns trägt und in eine tiefe Ruhe kommen lässt.

Gemeinsam Malen nach Qigong:

Nach der Einstimmung mit Qigong öffnet sich ein kreativer Raum. Beim intuitiven Malen können wir das, was wir gehört, gespürt oder innerlich gesehen haben in Farben und Formen zum Ausdruck bringen. Hier geht es nicht um „richtig“ oder „schön“ malen, sondern um das freie, spielerische Entdecken von Farben, um das Sichtbar-werden-lassen dessen, was meine Seele bewegt. Ohne Bewertung. Ohne Druck. Einfach so, wie es gerade entsteht.

Materialien stehen vor Ort bereit:

Papier, Wasser- und Gouachefarben mit Pinseln, Pastell- und Ölmalkreiden sowie Farb- und Buntstifte.

Bitte beachtet: Tragt Kleidung, die auch einmal Farbspritzer abbekommen darf – oder bringt gerne eine Schürze oder einen Kittel mit. Lass dich überraschen, welche Farben und Bilder aus deinem Inneren entstehen. ✦

Bringt euch auch gerne Schreibzeug für eigene Notizen mit und tragt bequeme Kleidung für Qigong.

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

**Termin:** 29. November 2026

10.00 – 12:30

Mittagspause

14:00 – 16:30

**Kursgebühr:** € 80,00

**Materialkosten:** € 5,00

**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](mailto:gannuss@web.de)

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

**Anmeldeschluss:** 22. Nov. 26