

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



**Vor- und Nach-
Übungen im
Qigong**

30. April 2023

in

Nördlingen, Bayern

Vor- und Nachübungen im Qigong

Im Qigong gibt es eine Vielzahl von Übungsreihen, wobei die Vor- und Nachübungen eine große Bereicherung darstellen, und wir deshalb an diesem Tag zahlreiche üben werden.

Die Vorübungen im Qigong-Unterricht helfen uns, dass wir den Körper ausgleichen und reinigen, die Meridiane öffnen, das Qi und die Spürigkeit der Hände auf verschiedene Weise wecken, den Stand mit den Wurzeln in die Erde und den Himmel und all seinen Fassetten verinnerlichen, schwingen, schaukeln, dehnen, massieren, schütteln, gehen, die Meridiane durchlässig machen, die Gelenke sanft rotieren, die Wirbelsäule geschmeidig machen, die Sinnestore öffnen, alles Betrübliche loslassen, die Gedanken und den Geist beruhigen, den Atem vertiefen und frei fließen lassen, uns wohlfühlen, um dann gut in die gewählte Übungsreihe hineinzufinden.

Die Nachübungen helfen uns, Qi und Licht zu sammeln, uns sanft zu berühren und zu massieren, den Qi-Mantel zu glätten, das Abwehr-Qi zu stärken, alle Organe mit unserer Achtsamkeit zu pflegen, uns selber die Qi-Hände aufzulegen, den Geist zu beruhigen, stilles Qigong zur Entspannung von Körper, Geist und Atem zu üben und die Erfahrungen in der Perle des Dantian und in der Körperweisheit zu speichern. Wach, frisch, gestärkt, belebt und gleichzeitig innerlich ganz ruhig und ausgeglichen, gehen wir nach diesem gemeinsamen Tag wieder zurück in unseren All-Tag.

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: 30. April 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 Annus

Qigong Lehrerin, Ausbilderin

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

gannuss@web.de

www.gabriele-annuss.de

Anmeldeschluss: 23. April 2023