

**Stornogebühren:**

bis 8 Wochen vor Anreise: kostenfrei

bis 2 Wochen vor Beginn:

50% aller gebuchten Leistungen ans Haus, 50% der Kursgebühr an mich.

Ab dem 13. Tag vor Anreise:

60% aller gebuchten Leistungen ans Haus, 80% der Kursgebühr an mich.

Bei Nichtantritt ohne Angabe von Gründen:

100% der Übernachtungs- und Verpflegungskosten ans Haus,

100 % der Kursgebühr an mich.

**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 Practitioner (nach Dr. R. Bartlett)

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

E-mail: [gannuss@web.de](mailto:gannuss@web.de)

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



## **Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang**

**7. – 9. Juni 2024**

**Kloster Bernried  
am Starnberger See**

## ***Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang***

Dies ist ein Wochenendseminar, um in der Bewegung zur Ruhe zu kommen, um Körper, Geist und Seele zu stärken und um uns selber neu zu erfahren.

Die zehn Übungen zählen mit ihrer Klarheit in der Gesamtheit und der kosmischen Einbindung des Übenden zu den höheren daoistischen Reihen. Die bewegende Kraft ist das Herz. Dort nimmt die Reihe ihren Ursprung, hat ihren Höhepunkt und Abschluss.

Die zehn Meditationen schüren das innere Feuer des Herzens, das sich dann mit dem äußeren Licht verbindet, sich verstärkt und kraftvoll zur Gesundung von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Dazu brauchen wir gleichzeitig die Erdung. Auch werden in diesem Zyklus die Augen, der Blick und die Öffnung des dritten Auges stark thematisiert, und er fokussiert das Sondergefäß Dai Mai als Speichergefäß des Lichts.

Durch unser ganzheitliches Üben erfahren wir, dass wir mit allem in der Schöpfung verbunden sind und dass wir selber das Licht sind.

Durch die Übungen treten wir in die Ruhe und Achtsamkeit ein und kommen zu Ausgeglichenheit und Entspannung.

Wir erlernen die Reihe, um den Körper, Atem und Geist so auszugleichen, dass wir nach innen sehen und hören können.

Durch diese neuen Blickwinkel und Perspektiven sammeln wir wieder Kraft für unseren Alltag.

In den Pausen lädt der See zum Baden oder zum Relaxen ein.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe und bringt Matte (für eine Meditation) und Schreibzeug mit.

**Ort:** Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8  
83237 Bernried  
Tel.: 08158 – 2550

**Termin: 7. – 9. Juni 2024**

Beginn: Freitag, 18.00 – Abendessen  
Ende: Sonntag, 13.00 – nach dem Mittagessen

**Preis:**

Zu zahlen ans Kloster:  
im EZ: € 220 + Kurtaxe  
im DZ: € 176 + Kurtaxe  
(inkl. Ü/ Vollpension für das WE)  
€ 4 pro Einzelrechnung  
Tagesgäste zahlen Tagungspauschale

**Kursgebühr an mich:** € 145,00

**Schriftl. Anmeldung und Info:**

**Gabriele Annuß**

Qigong Lehrerin, Ausbilderin

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

gannuss@web.de

www.gabriele-annuss.de

**Anmeldeschluss:** 5. April 2024 !!

(Wenn noch Zimmer frei sind, die meist schnell vergeben sind, auch später :-)