

**Stornogebühren:**

bis 30 Tage vor Anreise: kostenfrei

29 bis 16 Tage vor Anreise:

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

Ab dem 15. Tag vor Anreise und bei vorzeitiger Abreise:

80% aller gebuchten Leistungen ans Haus.

80% der Kursgebühr an mich.

Bei Nichtantritt ohne Angabe von Gründen:

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**

**14. – 16. Juli 2023**

Gästehaus St. Theresia  
Moos/ Eriskirch  
am Bodensee

**Qi Gong - Wochenendseminar**

## ***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 lernen.

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 und Schreibzeug mit.

**Ort:** Gästehaus St. Theresia  
Moos 2  
88097 Eriskirch-Moos  
Tel.: 07541 – 97090

**Termin: 14. – 16. Juli 2023**

Beginn:

Freitag, 18.00 – Abendessen

Ende:

Sonntag, 13.00 – Mittagessen

**Preis pro Person:**

im EZ Pilger: € 198,60 + Kurtaxe

im EZ Komfort: € 221,60 + Kurtaxe

im DZ Pilger: € 170,80 + Kurtaxe

inklusive Vollpension (ohne Kaffee und Kuchen) für das WE

**Kursgebühr:** € 145,00 plus  
10 Euro Raummiete-Beteiligung

**Schriftl. Anmeldung und Info:**

**Gabriele Annuß**

Qi Gong Lehrerin, Ausbilderin

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

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

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

**Anmeldeschluss:** 7. Juni 2023 !!

(Wenn Zimmer frei sind, auch später :-)