

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



**Kurze QG-Übungen  
mit großer Wirkung**

**12. Oktober 2024  
in  
Nördlingen, Bayern**

## ***Kurze Qigong-Übungen mit großer Wirkung***

Diese vier kurzen Qigong-Übungen sind für jeden Qigong-Übenden gut geeignet, weil sie schnell das Qi – die Lebensenergie – spürbar machen. An diesem Kurs-tag üben wir „Die Meisterübung“ – eine alte daoistische Übung aus den Wudangbergen, „Die Atemblume“ – sie ist wie der Gang durch den Tag oder das Leben einer schönen Blume, „Die Übung vom ursprünglichen Licht“ – sie erinnert uns, dass wir selber Licht sind, und wir füllen mit ihr unseren Lichtspeicher auf und „Die 5-Elemente-Übung“ – sie folgt den 5 Elementen/ Wandlungsphasen mit fließenden Übergängen.

Alle vier Übungen wecken unser Qi, öffnen den Körper und die Meridiane, machen die Wirbelsäule beweglich, regulieren die Atmung, gleichen den Geist aus und können als Vorbereitung für andere Übungen dienen.

Außerdem beinhalten diese kurzen Übungen alle Qigong-Prinzipien: öffnen und schließen, heben und senken, oben und unten, vorne und hinten – sprich den ständigen Yin-Yang-Wechsel und Ausgleich. Wir üben im Sitzen und im Stehen, um die Unterschiede in der Wirkweise zu spüren.

Ein kurzes 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.

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

**Termin: 12. 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:** 5. Okt. 2024