

Gabriele Annuß

Qigong Lehrerin,
(Dt. 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



**Qigong-
Massagen
und die
Meisterübung**

**17. November 2018
in
Nördlingen, Bayern**

Qi Gong - Weiterbildungstag

Samstag, 17. November 2018

Qigong-Massagen
und die Meisterübung

Die Massagen bewirken eine tiefe Entspannung und Regulierung der Organfunktionen, dienen der Stressverringering und Erholung des Körpers und führen zu einem inneren und äußeren Gleichgewicht. Wir massieren mit warmgeriebenen Händen solange, bis auch die Haut und der Körper angenehm warm sind. Bei den Massagen wird Energie sehr schnell spürbar aktiviert und verteilt. Deshalb ist es wichtig, dass die Wirbelsäule sich sanft im Atemrhythmus mit bewegt, um das Qi weiterzuleiten.

Wir massieren auf unterschiedliche Weisen das Gesicht, die Ohren, den Kopf, den Nacken, die Schultern, die Arme, die Hände, den Oberkörper, den Bauch, den unteren Rücken, die Beine und Füße. Mit einem Partner ist es wohltuend, sich gegenseitig den Rücken zu massieren – wenn es für beide stim-

mig ist. Anregend wirkt das Massieren mit dem Meridianverlauf, ausgleichend wirkt das Massieren gegen den Meridianverlauf. Bei einer Blockade beobachten wir sie mit unserem inneren wohlwollenden Blick, lächeln hinein, üben in der Vorstellung weiter, und sie wird sich mit der Zeit lösen.

Zusätzlich zum Massieren machen wir „Die Meisterübung“ und „Die Schüttelübung“. Sie wecken unser Qi, öffnen den Körper und die Meridiane, machen die Wirbelsäule beweglich, gleichen aus und machen uns bereit für die Massagen. So wird der Tag zu einem harmonischen Ganzen.

Ein kurzes Skript 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: 86720 Nördlingen
Straße wird noch bekannt gegeben

Termin: 17. November 2018
10.00 – 12:30
Mittagspause
14:00 – 16:30

Kursgebühr: € 60,00

Stornogebühr:

Bis 1 Woche vorher: keine

Bis 3 Tage vorher: 50%

Ab 2 Tage vorher: 100%

Schriftl. Anmeldung und Info:

Gabriele Annuß

Qigong Lehrerin (DQGG)

Heideweg 6

86720 Nördlingen

Telefon: 09081-1298

gannuss@web.de

www.qigong-und-haende.de

Anmeldeschluss: 10. November 2018