

**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](mailto:gannuss@web.de)  
Internet [www.gabriele-annuss.de](http://www.gabriele-annuss.de)



**Hui Chun Gong**  
**Verjüngungs-Qigong**

**1.-3. September 2023**  
in  
**Berlin**

## **Hui Chun Gong Rückkehr des Frühlings**

Das Hui Chun Gong, auch „Verjüngungs-Qigong oder Rückkehr des Frühlings“ genannt, ist eine sehr wirkungsvolle Übungsreihe aus dem daoistischen Qigong. Es dient der Erhaltung der Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und einem langen Leben. Wir lernen ca. 10 Übungen, mit denen wir eine regulierende und anregende Wirkung auf den Hormonhaushalt und das Nerven-, Atem-, Verdauungs-, Stoffwechsel-, Immun- und Kreislaufsystem erzielen.

Beim Üben erfahren wir auch eine positive Wirkung auf den Bewegungsapparat, besonders auf den Rücken, das Becken und alle Gelenke, sodass der Körper geschmeidiger wird und die Organe innerlich massiert werden. Diese Übungen, die wir im Sitzen und Stehen ausführen können, wirken sich besonders lockernd, entspannend und zugleich kräftigend auf Körper, Geist und Seele aus.

Die Kombination aus Bewegung und innerer Achtsamkeit hilft uns dabei, zu Ruhe und Harmonie zu kommen.

Dadurch fühlen wir uns wieder beweglicher, lockerer und ausgeglichener und gewinnen neue Kraft für unseren Alltag.

Ich bringe die Bücher „Huichungong – Das Verjüngungs-Qigong – Die erste und zweite Stufe der Stehenden Methode“ (von Mok Chong Meng, Xin Yan Shen – Lotus Press) mit. Bringt euch gerne Schreibzeug für eigene Notizen mit.

Wer möchte, geht mit uns zum Mittagessen in ein Lokal, oder es gibt ein gemeinsames Buffet im HOOFF-IN.

Bitte tragt bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe und bringt euch Handtuch, Decke oder Matte mit.

**Ort:** HOOFF-IN  
HH Remise, 1. Stock  
Hoppestraße 32  
13409 Berlin

**Termin: 1.-3. September 2023**  
Ca. 10 Stunden Qigong incl. Pausen  
Beginn: Freitag, 19.30  
Ende: Sonntag, 12.00/ 12.30

**Kursgebühr:** € 155,00  
Nicht-Mitglieder € 165,00  
**Stornogebühr:**  
Bis 1 Woche vorher: keine  
Bis 3 Tage vorher: 50%  
Ab 2 Tage vorher: 100%

**Schriftl. Anmeldung und Info:**  
Anja Lindner  
Telefon: 030-48628946  
anja@ruhig-blut.com

**Bei Fragen zur Reihe bitte an  
Gabriele Annuß wenden**  
Telefon: 09081-1298  
gannuss@web.de  
www.gabriele-annuss.de

**Anmeldeschluss:** 24. August 23

Ausgefüllt und unterschrieben  
(abfotografiert) per Email an:  
anja@ruhig-blut.com

**Anmeldung zum HUI CHUN GONG – Wochenende 01.-03.9.2023**  
**mit Gabriele Annuß im Hoof-in (www.hoof-in.de)**

Zum QiGong-Wochenende von Freitag, 1.09.2023 (19.30 - 21 Uhr), Samstag, 2.09.2023 (10 - 18 Uhr), Sonntag  
3.09.2023 (9.30 - ca. 12.30 Uhr) im „Hoof in“, Hoppestraße 32, 13409 Berlin  
melde ich mich hiermit an:

Name, Vorname:.....

Anschrift:.....

Für Rückfragen oder Gespräche bin ich erreichbar unter:

Tel.:.....

E-Mail:.....

Ich bin ohne schwerwiegende akute organische oder psychische Beeinträchtigungen und nehme auf eigene Verantwortung  
am Wochenende teil. Dieses Angebot ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Was die Kursleiterin  
vorab wissen sollte (gesundheitliche Einschränkungen/ Bewegungseinschränkung):

.....

Die Kurskosten für das Wochenende betragen 165 € (155 € für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.). Die  
Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldung auf das Konto der Kursleiterin zu überweisen:  
Gabriele Annuß, Raiffeisen-Volksbank Ries eG, DE46 7206 9329 0003 2147 02, BIC: GENODEF1NOE

In den Kurskosten sind 10 Zeitstunden (entspricht 14 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten) QiGong mit anerkanntem  
Weiterbildungszertifikat der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. enthalten.

Sornobedingungen: Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 24.08.2023 kostenfrei möglich, 3 Tage vorher werden 50%  
der Kurskosten einbehalten, sollte der Platz nicht nachbesetzt werden können. Bei Absagen ab 2 Tagen vorher werden  
100% der Kurskosten einbehalten, sollte der Platz nicht nachbesetzt werden können.

Ich willige ein, dass meine personenbezogenen Daten nur für die Kursabwicklung (Rechnungslegung, individuelle  
Übungshinweise) genutzt und gemäß Datenschutzgesetz vertraulich behandelt werden.

Datum.....Unterschrift.....

---

**Anmeldungen werden angenommen von Anja Lindner –**  
**erreichbar unter Tel: 0176-51773314 / 030-48628946**  
[www.ruhig-blut.com](http://www.ruhig-blut.com) / [anja@ruhig-blut.com](mailto:anja@ruhig-blut.com)