

# Vertiefung Drachentor Qi Gong

Das Drachentor Qi Gong ist einfach, natürlich und sehr effektiv. Es beinhaltet Übungen in Ruhe und in Bewegung und wird mit einem inneren, zentrierten Bewusstsein ausgeführt. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind in ihrer Abfolge sorgsam aufeinander abgestimmt, und führen zu einem intensiven nachhaltigen Energiegefühl. Das Drachentor Qi Gong ist ein traditionelles Qi Gong, mit einer über 1000 jährigen Überlieferung, welches seinen Ursprung im Daoismus hat.



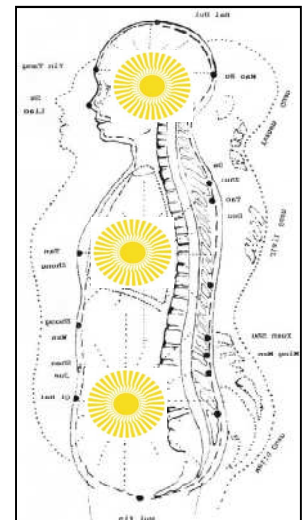
Das Drachentor Qigong stärkt die Gesundheit, die Selbstregulationskräfte und das Immun- und Abwehrsystem. Es fördert die innere Ruhe, baut Stress ab und Heiterkeit und Gelassenheit entwickeln sich.


**Der Praxis-Kurs beinhaltet eine Vertiefung des Drachentor Qi Gong, wie es von Meister Long Jun unterrichtet wird.**

**Meister Long Jun wird wieder am 28. Oktober zum Unterrichten kommen und wird die nächste Stufe des Drachentor Qi Gong vermitteln.**

## Inhalte:

- Vorübungen für den Atem, die Beweglichkeit und um zur Ruhe zu kommen.
- Drachentor Qi Gong Stufe 1: Qi Gong im Gehen (Dong Gong).
- Drachentor Qi Gong Stufe 2: Qi Gong für die innere Organfunktion (Jing Gong) und zum Üben des Kleinen Himmlischen Kreislaufs (Xiao Zhou Tian).
- Drachentor Qi Gong Stufe 3: Qi Gong im Liegen und die 5 Organe (Wo Gong).



<b>Tag/Termin:</b>	<b>Samstag, 29. September 2018</b>
<b>Zeit:</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>40,00 €</b>
<b>Ort:</b>	<b>Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Harald Hasenöhrl</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qi Gong Lehrer &amp; Therapeut</li> <li>• Tai Ji Lehrer</li> <li>• Instructor für Touch for Health und Humanistischer Kinesiologe</li> <li>• Seit 25 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Ji Quan, TuiNa Massage, Energiearbeit, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, DuHong Lena, XuerMaiJin, HeLin, Yu Chang Fu.</li> </ul>

## Anmeldung & Information:

### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

[www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)

[info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)