

## INFO • ANMELDUNG

### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl  
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler



Telefon: 0049-(0)6345-9596855

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

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

## LEITUNG

### Harald Hasenöhl

- Qi Gong Lehrer & Therapeut
- Tai Ji Lehrer
- Instructor für Touch for Health
- Instructor für Energetische Anatomie
- Humanistischer Kinesiologe



### Christine Lutz

- Begleitende Kinesiologin in eigener Praxis
- Klangtherapeutin - Reiki - Meditation
- Bewegungs- und Entspannungscoach
- R.E.S.E.T nach Philip Rafferty



## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an, für:

- Tai Ji • Qi Gong • Klang – 1. Woche vom:  
▶ 19.05. - 26.05.2018
- Tai Ji • Qi Gong • Klang - 2. Woche vom:  
▶ 27.05. - 02.06.2018
- Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit
- Ich biete eine Mitfahrgelegenheit

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

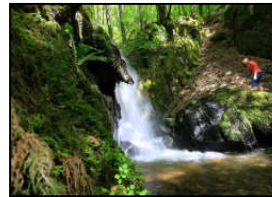
## Seminarort

### Château Niault-Onlay im Burgund - Frankreich

Das Château befindet sich im Parc du Morvan, im Burgund, ca. 40 km westlich von Autun Richtung Moulins-Engilbert.



Das Château ist von einem 3 Hektar großen Park umgeben und bietet für 8 - 10 TeilnehmerInnen Übernachtungsmöglichkeiten.



Der Naturpark Morvan, ein 173 000 ha großes Naturschutzgebiet, ist von herb faszinierender Schönheit: Wald-, wiesen- und wasserreich, mit Stauseen, Wildbächen, Gebirgspfaden, Wasserfälle, Seen und eine Schlucht (Georges de Canche), ein Paradies für Urlaub und wandern, um sich wohl zu fühlen.



## Tai Ji • Qi Gong • Klangschalen:

**Termin:** Samstag, 19. Mai 2018 bis  
Samstag, 26. Mai 2018

**Gebühr:** 360,00 € Kursgebühr  
250,00 € Vollverpflegung  
180,00 € im Einzelzimmer  
140,00 € im Doppelzimmer

## Tai Ji • Qi Gong • Klang – Woche:

**Termin:** Sonntag, 27. Mai 2018 bis  
Samstag, 02. Juni 2018

**Gebühr:** 300,00 € Kursgebühr  
210,00 € Vollverpflegung  
160,00 € im Einzelzimmer  
120,00 € im Doppelzimmer

- ▶ Gebühr in Raten bezahlbar!
- ▶ Bei Teilnahme an 2 Wochen gibt es Rabatt!

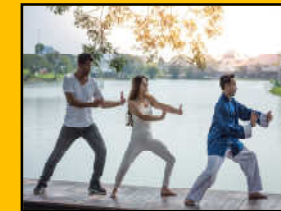
# Tai Ji • Qi Gong Klang - Wochen

„Zur Ruhe kommen“

19.05. – 26.05.2018

„Herzenergie stärken“

27.05. – 02.06.2018



in

# Frankreich - Burgund

Harald Hasenöhl  
0049-(0)6345-9596855

## Zur Ruhe kommen & Energie tanken in Frankreich (Burgund)

Im wunderschönen Château Niault/Onlay im Burgund - Frankreich findet vom 19. – 26. Mai eine Woche „Zur Ruhe kommen und Energie tanken“ und vom 27. Mai - 02. Juni eine Woche „Herzenergie stärken“ statt. Beide Wochen beinhalten Tai Ji • Qi Gong • Klangschalen.



Die Tai Ji • Qi Gong • Klangschalen Wochen im Chateau Niault bieten optimale Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen und um Energie zu tanken.

### Tai Ji • Qi Gong • Klangschalen fördern:

- die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- die Entschleunigung und die Achtsamkeit.
- das zur Ruhe kommen und sich entspannen.
- das bewusste Atmen.
- die innere Stabilität und die Erdung.
- das Wahrnehmen der eigenen inneren Kraft.
- die Verbindung zur Natur.

In diesen zwei Wochen werden wir im Park des Chateaus und außerhalb auf Kraftplätzen, sowie unter alten Bäumen üben, um:

- Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen.
- die Kraft der Natur intensiv zu spüren, zu erfahren und sie aufzunehmen.
- sich zu Erden, um zu sich selbst zu kommen.
- das Strömen des „Qi's“ in den Meridianen und den Energiezentren zu aktivieren und die Gesundheit zu stärken.



## Tai Ji • Qi Gong • Klangschalen „Zur Ruhe kommen und Energie tanken“ Woche vom 19.05. – 26.05.2018

### Tai Ji „Tao • 5 Bewegungen“

Tai Ji „Tao • 5 Bewegungen“ beinhaltet entspannte, runde, fließende Bewegungen, welche die Gesundheit stärken, zur Ruhe und zur Ausgeglichenheit führen.

#### Inhalte:

- 5 elementare Tai Ji Bewegungen.
- Yin und Yang erfahren.
- Tai Ji Prinzipien: sinken und entspannen.
- Die Körpermechanik des Tai Ji.
- Tai Ji und Wirbelsäulenbewegungen.
- Ideogramme, ihre Bedeutung im Tai Ji.



### Qi Gong „18 Bewegungen II“

Qi Gong „18 Bewegungen“ beinhaltet wunderschöne und sehr wirksame Übungen. Die Übungen werden in Achtsamkeit und Stille ausgeführt, um zur Ruhe zu kommen, den Körper, das Bewusstsein, den Atem, die physische und psychische Gesundheit effektiv zu stärken.

#### Inhalte:

- Vorübungen für die Entspannung.
- Qi Gong „18 Bewegungen II“.
- Atemübungen „Die Kraft des Atmens“.



### Klangerleben und Klangmeditation

Die wohltuenden Klänge, Schwingungen, Vibrationen von den Klangschalen erreichen jede Zelle unseres Körpers, fließen durch verspannte Körperpartien, können Blockaden und Verspannungen lösen und Stressempfinden reduzieren.

#### Inhalte:

- Klangmeditationen mit Klangschalen.
- Visualisierungs- / Bewegungsübungen.
- Klänge in der Natur, um zur Ruhe zu kommen.
- Klang erleben und entspannen.



## Tai Ji • Qi Gong • Klang - Woche „Die Herzenergie stärken“ vom 27.05. – 02.06.2018

### Tai Ji „Tao • 5 Bewegungen“

Tai Ji „Tao • 5 Bewegungen“ beinhaltet entspannte, runde, fließende Bewegungen, welche die Gesundheit stärken, zur Ruhe und zur Ausgeglichenheit führen.

#### Inhalte:

- 5 elementare Tai Ji Bewegungen.
- Yin / Yang / 5 Elemente erfahren.
- Die 5 Entspannungsübungen.
- Das Öffnen der Meridiane im Tai Ji.
- Die Körpermechanik des Tai Ji.
- Tai Ji und die Herzenergie stärken.



### Zhineng Qi Gong

Zhineng Qi Gong wurde von Dr. Pang Ming entwickelt. Es beinhaltet einfache, sehr wirksame Übungen, in Achtsamkeit • Herzbewusstsein • Stille, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und die Gesundheit zu stärken.

#### Inhalte:

- Zhineng Qi Gong Bewegungen.
- Übungen für den Sammlungspunkt.
- Die 5 Entspannungen für das Herz.
- Zhineng Qi Gong und Herzbewusstsein.



### Klangerleben und Klangmeditation

Hier werden die wohltuenden Klänge, und Schwingungen von verschiedenen Klanginstrumenten eingesetzt. Sie lösen Verspannungen, gleichen aus, harmonisieren. Die unterschiedlichen Klänge wirken auf unseren Körper, den Geist und die Seele, berühren auf Herz-ebene, verbinden und entspannen.

#### Inhalte:

- Klangmeditationen mit Klangschalen.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.
- Klänge, um den Herzraum zu berühren.
- Klang erleben, nach innen gehen und entspannen.

