

INFOMARTION • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855

info@gesundheitspfad.de

www.gesundheitspfad.de



KURSORTE

- **Mittwoch - Morgenkurse:**
Festhalle Burrweiler
Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler
- **Mittwoch- & Donnerstag - Abendkurse:**
Gymnastikraum - Grundschule Frankweiler
Weinstraße 18 • 76833 Frankweiler
- **Freitag - Abendkurse:**
Turnhalle Montessorischule Landau
Raimund-Huberstraße 16 • 76829 Landau
- **Mittwoch - Morgen- & Abendkurse ab April:**
Haus der achtsamen Gesundheit
Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

KURSLEITUNG

Harald Hasenöhrl

- Qi Gong Therapeut (TCM)
- Tai Ji Lehrer (TCB)
- Humanistischer Kinesiologe (DGAK)
- Touch for Health Instructor (IKC)
- Energetische Anatomie Instructor
- Live Coach „Lebensberatung, Bewusstseins-Entwicklung, Transpersonale Psychologie“
- Trainer für Gewaltprävention/Selbstbehauptung



Georg Zimmermann

- Qi Gong Lehrer
- Tai Ji Lehrer
- Touch for Health Ausbildung
- Brain Formating Kinesiologie



Qi Gong „Ganzheitliches Gesundheitsmodell“



Qi Gong ist ein ganzheitliches Gesundheitsmodell aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und beinhaltet sanfte, anmutige Bewegungen, welche mit ihrem ganzheitlichen Ansatz gezielt zur Förderung der physischen, psychischen Gesundheit eingesetzt werden.

Qi Gong Übungen stärken die Faszien und das gesamte Bindegewebe, die Beweglichkeit der Sehnen, Bänder, Muskeln, Gelenke, sowie die Funktionen der Organe, die Atmung, die innere Ruhe, sowie die Ausgeglichenheit.

Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“



Tai Ji ist eine optimale Gesundheitsvorsorge. Die sanften, fließenden Bewegungen stärken das Gleichgewicht, die physische und die psychische Gesundheit. Nach Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin werden beim Tai Ji Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke sanft bewegt, beweglich gemacht und gestärkt.

Die Tai Ji Bewegungen aktivieren & stärken die Organe, fördern das ruhige, tiefe Atmen und die physische und geistige Entspannung und reduzieren gezielt Stress.

WuShu „Kampfkunst und Selbstverteidigung“

WuShu - die traditionelle chinesische Kampfkunst, trainiert das Selbstvertrauen in die eigene Kraft, den Mut, die Beweglichkeit, die Ruhe und die Zentrierung, die Reaktion und unsere Konzentration.



WuShu lehrt uns auch, wie wir in Gewaltsituationen richtig reagieren und handeln können und wie wir uns in Notsituationen richtig verteidigen und wehren können.

GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong

Tai Ji

WuShu

“Die Gesundheit stärken”



Programm

April - Juli

2018

Gesundheitspfad
Harald Hasenöhrl
Telefon 06345-9596855

KURSE IN BURRWEILER • FRANKWEILER

QI GONG • GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong „Faszien • Muskel • Knochen“
„Die Gesundheit und die Beweglichkeit stärken“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 11.04. – 20.06.2018

Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Dauer: 10 Termine - (**Festhalle Burrweiler**)
Kursgebühr: 125,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

Qi Gong „Faszien • Muskel • Knochen“
„Die Gesundheit und die Beweglichkeit stärken“

Abend-Kurs: Mittwoch, 11.04. – 20.06.2018

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 10 Termine - (**Frankweiler**)
Kursgebühr: 125,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

TAI JI • GESUNDHEITSKURSE

Tai Ji „24 Bewegungen“ • Gesundheit stärken

Morgen-Kurs: Mittwoch, 11.04. – 20.06.2018

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 10 Termine - (**Festhalle Burrweiler**)
Kursgebühr: 110,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

Tai Ji „24 Bewegungen“ • Gesundheit stärken

Abend-Kurs: Donnerstag, 12.04. – 21.06.2018
► **Freies Training: 24.5.2018**

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 8 Termine - (**Frankweiler**)
Kursgebühr: 100,00 €
Leitung: Harald Hasenöhr

KURSE IN FRANKWEILER • LANDAU

SELBSTVERTEIDIGUNG

Xing Yi Quan

„Chinesische Kampfkunst & Selbstverteidigung“

Abend-Kurs: Donnerstag, 26.04. – 28.06.2018
► **26.04. / 17.05. / 14.06. / 28.06.2018**
► **Freies Training: 5.4.2018**

Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 4 Termine - (**Frankweiler**)
Kursgebühr: 50,00 €
Leitung: Harald Hasenöhr



► **Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich!**

Liu He Ba Fa „Der Wasserstil“

„Tai Ji • Xing Yi • BaGua - Kampfkunst“

Abend-Kurs: Donnerstag, 19.04. – 15.03.2018
► **19.4. / 3.5. / 7.6. / 21.6.2018**
► **Freies Training: 12.4. / 24.5.18**

Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 4 Termine - (**Frankweiler**)
Kursgebühr: 50,00 €
Leitung: Harald Hasenöhr



Luohan Shaolin • Kung Fu & Xing Yi Quan

„Chinesische Kampfkunst & Selbstverteidigung“

Abend-Kurs: Freitag, 13.04. – 22.06.2018
► **Freies Training: 25.5.2018**

Zeit: 17.00 – 18.15 Uhr
Dauer: 8 Termine - (**Landau**)
Kursgebühr: 100,00 € (Erwachsene)
80,00 € (Jugendliche)

Leitung: Harald Hasenöhr



► **Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich!**

KURSE IM HAUS DER GESUNDHEIT PLEISWEILER (ab April)

QI GONG • GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong „8 Brokate • Faszien“

„Die Gesundheit und die Beweglichkeit stärken“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 18.04. – 20.06.2018

Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Dauer: 8 Termine - (**Pleisweiler**)
Kursgebühr: 100,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

Qi Gong „8 Brokate • Faszien“

„Die Gesundheit und die Beweglichkeit stärken“

Abend-Kurs: Mittwoch, 18.04. – 20.06.2018

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 8 Termine - (**Pleisweiler**)
Kursgebühr: 100,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

TAI JI • GESUNDHEITSKURS

Tai Ji „Gesund • Entspannt • Beweglich“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 18.04. – 20.06.2018

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 8 Termine - (**Pleisweiler**)
Kursgebühr: 90,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

► **Der Einstieg in die Qi Gong und Tai Ji Kurse im Gesundheitshaus sind jederzeit möglich!**

► **Qi Gong und Tai Ji Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!**