



# Qi Gong -Therapeut

Ausbildungsinhalte  
2015 - 2018

in Hainfeld - Zentrum in balance

**Gesundheitspfad**

Harald Hasenöhl

Telefon: 0049-6345-9596855

info@gesundheitspfad.de • www.gesundheitspfad.de

## Qi Gong-Therapeuten Ausbildung

### Die Qi Gong-Therapeuten Ausbildung vereint die Erfahrungen und die Erkenntnisse:

- der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) u.a. die Meridianlehre, 5 Elemente-Lehre, Akupressur, die Zusammenhänge von Körper und Psyche .
- der Traditionellen Lehre des Qi Gong in Bewegung und Stille, sowie die Grundprinzipien wie die Regulation von Körper, Atem und Geist in Verbindung mit Achtsamkeit.
- der Kinesiologie, dem zielgerichteten Testen der Muskeln, u.a. über Touch for Health eine Synthese von Bewegungslehre, TCM, Chiropraktik, Ernährungslehre, um vom Problem über die Ursache wieder in sein Gleichgewicht zu kommen
- der Wissenschaften unserer Zeit, wie die Bewegungsforschung, die Stressforschung, die Gehirnforschung, die Pädagogik und die transpersonale Psychologie

**Die Ausbildung zum Qi Gong-Therapeuten zeigt Wege, Richtungen und Methoden, wie die Gesundheit in Bezug auf den Körper (physisch), die Gefühle (emotional) und die Gedanken (mental), mit Achtsamkeit effektiv und zielgerichtet gestärkt und ausgeglichen werden können, damit die Selbstregulationskräfte sich optimal entfalten können.**

**Der Qi Gong-Therapeut arbeitet ganzheitlich im Selbsthilfebereich, vorwiegend mit Themen wie physisches, emotionales, mentales Gesundheitscoaching, Stressmanagement, Lebensberatung, persönliches Wachstum, Motivation, Ziele setzen und erreichen.**

Der Qi Gong-Therapeut bietet zielgerichtete Selbsthilfeprogramme an. Er unterstützt mit seinem Wissen einzelne Klienten und Gruppen Wege zu erarbeiten, durch welche sie ihre persönlichen Ziele besser erreichen können.

Dabei integriert der Qi Gong Therapeut u.a. das kinesiologische Muskeltesten mit Zielausrichtung, Qi Gong Übungen, kinesiologische Übungen, Atem-, Visualisierungs- und Meditationsübungen, sowie deren bewusste Verbindung von Körper, Geist und Atem zu einem Ganzen, um die Gesundheit auf allen Ebenen zu bewahren, zu fördern und zu stärken.

**Der Qi Gong-Therapeut unterstützt seine Klienten darin, ihr persönliches Potential und ihre Stärken zu entdecken und zu entfalten. Er stellt keine Diagnosen, verordnet nichts und er übt keine Heilkunde aus.**

### Die Methoden der Qi Gong-Therapeuten Ausbildung führen zu:

- Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden
- Achtsamkeit und innere Stille
- Entspannung und Beweglichkeit
- einer bewussten Verbindung zu unserem Atem
- einer aufrechten und natürlichen Körperhaltung
- einem tiefen, inneren Ruhezustand
- mehr Lebenskraft
- mehr Lebensfreude
- innerem Gleichgewicht und Zentriertheit



**Gerne berate ich Sie persönlich.**

Harald Hasenöhrl

Telefon: 0049-(0)6345-9596855

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

## Ziele der Qi Gong-Therapeuten Ausbildung

**Jeder Mensch hat sein individuelles genetisches Muster und jeder Körper speichert die Geschichte seines Lebens in den Muskeln, im Gehirn, im Nervensystem und in allen anderen Zellen.**

**Jeder Mensch hat seine eigenen Ursachen von seinen Ungleichgewichten und jeder Mensch benötigt seinen individuellen Weg zurück in die Balance.**

**Der Qi Gong-Therapeut interessiert sich für die Frage:**

- ▶ **Was benötigt dieser Mensch jetzt für Körper, Geist und Seele, um seine Selbstregulationskräfte zu aktivieren und ins Gleichgewicht zu kommen.**

## Die Qi Gong Ausbildung vermittelt den Teilnehmenden in Theorie und Praxis:

- das konzeptionelle Anwenden von Qi Gong Übungen und Akupressur Techniken u.a. bei Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Stress, zur Stärkung der Organe Leber, Herz, Milz, Lunge, Nieren
- wie der Körper (Wirbelsäule, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Organe, etc.), der Geist (Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedanken, Gefühle) und die Atmung durch **Qi Gong Übungen** und **gezielten Vorübungen** in Bewegung und Ruhe reguliert werden können, um Erkrankungen aktiv vorzubeugen, sowie die physiologischen und psychologischen Funktionen zu harmonisieren und Gehirnbereich zu integrieren und zu vernetzen
- die Anwendung der Meridianuhr, der 5 Elemente, der Alarmpunkte, der Akupressurhaltepunkte, der Qi Gong Übungen, der Reflexpunkten, um Über- und Unterenergien gezielt auszugleichen
- alle wesentlichen Bestandteile der 5 Elemente Lehre, wie sie gelesen wird, die Betrachtungsweise und die praktische Umsetzung u.a. von Farben, Tönen, Düften, Kräuter, Affirmationen, Klang, um die Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken
- die Grundlagen der Kinesiologie, u.a. das Testen von 42 Muskeln mit Touch for Health, um die Beweglichkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden gezielt zu fördern, emotionale und mentale Blockaden aufzulösen und in die Balance kommen
- wie mit der Emotionalen-Stress-Reduktion (ESR) und der Herzintelligenz der Körper, die Psyche und das Immunsystem gestärkt werden können, um die Selbstregulationskräfte des Körpers wieder zu aktivieren und sich entfalten zu lassen, um günstige Voraussetzungen für die Wiederherstellung der Gesundheit zu schaffen
- die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sowie deren zugeordneten Organsysteme und Disharmonie-Muster
- die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen Organen, Muskeln, Sehnen, Knochen, Meridianen, Akupressur-Punkten, neurolymphatischen und neurovaskulären Reflexpunkten, Emotionen, Gedanken, etc.
- Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Qi Gong, Grundlagen über Qi Gong
- Elementare Bestandteile und des Qi Gong für die Gesundheitsförderung, Präventionstheorie, Kenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Grundprinzipien des Qi Gong wie Regulation von Körperhaltung, Körperbewegung, Atmung, Geist, u.a. bei Bewegungseinschränkungen, Stress, Konzentrationsschwierigkeiten
- Allgemeine und Vertiefende Kenntnisse in Pädagogik, Methodik und Didaktik des Qi Gong Unterrichts, Unterrichten und Üben „Die Grenzen der eigenen Möglichkeiten verstehen“, Möglichkeiten und Grenzen des Qi Gong und der Kinesiologie erkennen und annehmen
- Möglichkeiten, Qi Gong und die Kinesiologie in der Gesellschaft zielgerichtet und wirkungsvoll einzusetzen.

## Termine und Themen der Qi Gong-Therapeuten Ausbildung in Hainfeld im Zentrum in balance • Weinstraße 19 • 76835 Hainfeld

21. – 22.03.2015	<b>Einführungsseminar:</b> Qi Gong „18 Bewegungen“	2 Tage
09. – 10.05.2015	<b>Vertiefungsseminar:</b> Qi Gong „18 Bewegungen“ ▶ <b><u>Einstieg in die Ausbildung noch möglich!</u></b>	2 Tage
18. – 19.07.2015	Touch for Health 1 “Anatomie & Energetik”	2 Tage
26. – 27.09.2015	Touch for Health 1 & Qi Gong “18 Bewegungen”	2 Tage
21. – 22.11.2015	Grundlagen der TCM und der 5 Elemente Lehre ▶ mit Dr. Elke Kistner aus Regensburg	2 Tage
16. – 17.01.2016	Qi Gong „5 Elemente“	2 Tage
27. – 28.02.2016	Touch for Health 2	2 Tage
16. – 17.04.2016	Qi Gong & Touch for Health 2	2 Tage
25. – 26.06.2016	Touch for Health 3	2 Tage
27. – 28.08.2016	Qi Gong & Touch for Health 1-3 Vertiefung	2 Tage
08. – 09.10.2016	Konzeptionelles Arbeiten mit Qi Gong & Akupressur	2 Tage
19. – 20.11.2016	Stilles Qi Gong	2 Tage
28. – 29.01.2017	Klangschalen & Qi Gong „6 Heilende Laute“	2 Tage
04. – 05.03.2017	Grundlagen der Kinesiologie I	2 Tage
13. – 14.05.2017	Qi Gong in Verbindung mit Farben • Kräuter • Düfte • Affirmationen	2 Tage
01. – 02.07.2017	Konzeptionelles Arbeiten mit Qi Gong & Akupressur II	2 Tage
16. – 17.09.2017	Stressmanagement mit Qi Gong & ESR	2 Tage
11. – 12.11.2017	Qi Gong Formen vertiefen & Methodik / Didaktik	2 Tage
20. – 21.01.2018	Grundlagen der Kinesiologie II	2 Tage
<b>17. – 18.03.2018</b>	<b>Prüfungswochenende Qi Gong-Therapeut</b>	<b>2 Tage</b>

### Zeiten der Ausbildungsseminare

**Zeiten je Seminartag:      9.30 – 18.00 Uhr**

## Termine und Inhalte der Ausbildung zum Qi Gong-Therapeut in Hainfeld

### 21. – 22. März 2015 Einführungsseminar: Qi Gong „18 Bewegungen“

Das Einführungswochenende vermittelt die Grundlagen und die Grundprinzipien des Qi Gong, anhand der Qi Gong Übungsform „18 Bewegungen“. Charakteristisch für diese Qi Gong Übungen sind die einfachen, sanften und elastischen Bewegungen, welche im Stehen und Sitzen ausgeführt werden können und ihre deutlich wahrnehmbare medizinische Wirkung.

#### Qi Gong - 18 Bewegungen:

- aktivieren auf subtile Art und Weise die physiologischen Funktionen der inneren Organe,
- unterstützen die physische Struktur und die Beweglichkeit des Körpers (Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule),
- regulieren die psychische Aktivität, so dass der Körper harmonisiert und entspannt wird.

**Weitere Inhalte** sind die Grundlagen und die Grundprinzipien des Qi Gong. Diese sind sowohl für die Entwicklung des Qi Gong als auch für die Gesundheits- und Lebenspflege notwendig. Die Grundlagen und die Grundprinzipien des Qi Gong beinhalten eine einheitliche Regulation und Harmonisierung von Geist, Körperhaltung und Körperbewegung, durch gezielte Übungen. Eine „zentrierte und ruhige“ geistige Aktivität, eine natürliche und „spürbare“ Atmung, sowie eine ausgedehnte und entspannte Körperhaltung sind die beste Darstellung für den regulierten und harmonischen Zustand im Qi Gong.

### 09. – 10. Mai 2015 Vertiefungsseminar: Qi Gong „18 Bewegungen“

#### Qi Gong Übungsreihe - 18 Bewegungen auf unterschiedlichen Ebenen vertiefen:

- Elementare Bestandteile & Grundanforderungen des Qi Gong für die Gesundheitsförderung
- Die Körperhaltung im Stehen und in der Bewegung gezielt regulieren und korrigieren
- Anatomie und Funktion der Gelenke, Sehnen, Muskeln
- Die Wirbelsäule, das Hüftgelenk und die Verbindung zu den Armen und Beinen
- Spiralbewegungen und ihre Wirkungen auf Körper und Energie
- Bewegungsfluss und Atem verbinden
- Die Qi Gong Übungen und ihre Funktionskreisläufe: Organe, Muskeln und Meridiane
- Yin und Yang in der Bewegung und im Atem erfahren und regulieren

### 18. – 19. Juli 2015 Touch for Health 1 “Anatomie & Energetik”

**Touch for Health** wurde von Dr. John Thie entwickelt und beinhaltet Erkenntnisse aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), Bewegungslehre, Ernährungslehre, Chiropraktik. Touch for Health 1 vermittelt das Basiswissen der Angewandten Kinesiologie, das Erlernen des Muskeltests, Verlauf der Muskulatur und der Meridiane und das gezielte Stärken von Funktionskreise, wie Muskeln und Meridiane, um Energieungleichgewichte u.a. über Reflexpunkte ins Gleichgewicht zu bringen.

Touch for Health I bietet Unterstützung u.a. um zielgerichtet Verspannungen, muskuläre Unausgewogenheiten, Muskelschwächen, Energieblockaden, Stress auszugleichen, die Körperhaltung aufzurichten und die Beweglichkeit zu verbessern.

#### Inhalte von Touch for Health I:

- Anatomie: Organe, 14 Grundmuskeln und die Meridianlehre
- Muskel- und Energiegleichgewicht, sowie Beweglichkeit stärken, Verspannungen lösen, über Reflex-, Massage- und Meridianhaltepunkte
- Muskel-Ernährung, Nahrungsmittel, Vitamine
- Stress erfolgreich abbauen
- Einfache Stärkungsmöglichkeiten für den Alltag, Beruf, Schule, Sport, Freizeit, etc.

## **26. – 27. September 2015 Touch for Health 1 & Qi Gong „18 Bewegungen“**

Touch for Health 1 & Qi Gong „18 Bewegungen“ vertieft das erlernte von Touch for Health 1, indem die Muskeln, Meridiane und Organfunktionskreisläufe mit den 18 Bewegungen verbunden werden.

Somit entsteht eine gezielte aktive Anwendung von Qi Gong bei Verspannungen, muskuläre Unausgewogenheiten, Muskelschwächen, Energieblockaden und psychischer Erschöpfung.

### **Inhalte:**

- Gezielte Qi Gong Übungen zur Stärkung der 14 Grundmuskeln.
- Bewegungs- und Haltungskorrekturen in Bezug zu Muskeln und Meridiane und ihre Wirkung auf die Organe.
- Ankersätze/Affirmationen in Verbindung mit Qi Gong Übungen zum Ausgleichen der emotionalen und mentalen Ebenen.

## **21. – 22. November 2015 Grundlagen der TCM • Yin-Yang Lehre • 5 Elemente Lehre Referentin: Frau Dr. Elke Kistner aus Regensburg**

Die chinesischen Vorstellungen vom Leben, von Gesundheit und krank sein unterscheiden sich wesentlich von den europäischen: Der Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt keine Trennung von Körper, Geist und Seele. Beschwerden werden nicht isoliert untersucht, vielmehr wird von einem vielschichtigen Wechselspiel zwischen physiologischen und emotionalen und mentalen Faktoren ausgegangen.

Gefühle wie Freude, Trauer, Angst, und Wut werden inneren Organe zugeordnet. Sie beeinflussen die physiologische Funktion des Organsystems.

Umgekehrt kann ein Ungleichgewicht in der Organfunktion auch die Gefühlslage stören. Ebenso wie diese inneren Faktoren werden klimatische Gegebenheiten, Lebensweise, Ernährung, Arbeitsbedingungen, etc. als mögliche Krankheitsursachen betrachtet.

### **Inhalte:**

- Grundlagen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
- Die 5 Elementelehre
- Die TCM und die zugeordneten Organsysteme und Disharmonie-Muster

## **16. – 17. Januar 2016 Qi Gong „5 Elemente“**

Die Lehre von der Ausgeglichenheit der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) ist die Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin und Gesundheits- und Lebenspflege.

Den fünf Elementen werden alle Erfahrungen unseres Lebens zugeordnet u. sie berücksichtigen die Lebensbezüge des Menschen wie z.B. Jahreszeit, Tageszeit, Bewegung und Ruhe, Organe, Meridiane, Emotionen, Farben, etc.

Das Seminar vermittelt die Eigenschaften der 5 Elemente, der Jahreszeit entsprechenden Übungen in Bewegung und Ruhe, die im Rahmen der Lebenspflege optimale Bedingungen bieten, um zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen.

### **Inhalte:**

- Die fünf Elemente – „Wu Xing“, ihre Qualitäten und ihre Anwendung im Qi Gong
- Sich in die fünf Elemente einspüren und den Kreislauf des Lebens erfahren
- Das 5 Elemente Qi Gong und gezielte Vorübungen im Sheng-Zyklus und im Ko-Zyklus
- Sich entsprechend der Jahreszeit regulieren, stärken und harmonisieren
- Affirmationen, Farben, Düfte, Emotionen, Tugenden zur Unterstützung

**27. – 28. Februar 2016      Touch for Health 2  
„5 Elemente – Über- und Unterenergien ausgleichen“**

**Touch for Health 2** wird eine Vereinfachung des Gelernten aus Touch for Health 1 bringen. Hier werden nicht mehr alle Funktionskreisläufe gestärkt, sondern es wird mit Hilfe der Unterscheidung von Überenergie und Unterenergie ein Punkt herausgefunden, um das ganze System ins Gleichgewicht zu bringen.

Es werden die Grundkenntnisse der fünf chinesischen Elemente vermittelt und wie man diese anwendet und Überenergien und Unterenergien ausgleicht.

**Inhalte von Touch for Health 2:**

- Testen von 14 zusätzlichen Muskeln
- Gesetz der 5 chinesischen Elemente und deren Zuordnung und Anwendung
- Überenergien (Alarmpunkte) und Unterenergien
- Energieausgleich der Über- / Unterenergien mit der Meridianuhr & den 5 Elementen
- Stärkende Akupressur – Haltepunkte
- Tageszeitbalance - Energie zur richtigen Zeit
- Farben-Balance nach den 5 Elementen
- Stressabbau – Zukunft
- Schmerzverminderung durch das Abstreichen und Halten von Meridianpunkten

**16. – 17. April 2016      Qi Gong & Touch for Health 2**

**Qi Gong „5 Elemente“ und „18 Bewegungen“ & Touch for Health 2** wird eine Erweiterung des Gelernten aus Touch for Health 2 sein.

Bei diesen 14 Muskeltests liegt der Schwerpunkt im Bereich des Rückens, des Schultergürtels und in der Stabilisierung des Beckens.

Somit entsteht eine gezielte aktive Anwendung von Qi Gong bei Verspannungen, muskuläre Unausgewogenheiten, Muskelschwächen, Energieblockaden und psychischer Erschöpfung.

**Das Wochenende beinhaltet eine Vertiefung und eine Vernetzung der erlernten Qi Gong Formen und des Touch for Health:**

- Qi Gong „18 Bewegungen“ / Qi Gong „5 Elemente“
- Touch for Health 1 / Touch for Health 2
- Gezieltes Ausgleichen der Über- und Unterenergien mit Qi Gong Übungen und APHP
- Das Üben, korrigieren und Anleiten erfolgt u.a. in Kleingruppen

**25. – 26. Juni 2016      Touch for Health 3 „Aufrecht durch das Leben gehen“**

**Touch for Health 3** vertieft das Wissen aus Touch for Health 2 und vermittelt u.a., wie über beruhigende Akupressur-Haltepunkte Überenergien gezielt ausgeglichen werden und wie mit dem Pulstest versteckte Überenergien lokalisiert und aufgelöst werden können.

Die Haltungs-Analyse, die Haltungs-Stress-Reduktion, der Schritt-Test, die Tibetischen Achten, sowie das Auflösen von reaktiven Muskelbeziehungen unterstützen das gezielte Ausbalancieren von blockierten Körperenergien.

**Inhalte:**

- Beruhigende Akupressur Haltepunkte & Pulstest
- Haltungs-Analyse und Haltungs-Stress-Reduktion
- Schritt-Test / Tibetische Achten / 5 Elemente Ton Balance
- Reaktive Muskeln
- Schmerzverminderung bei chronischen Schmerzen
- ESR – Stressabbau Zielbalancen
- Testen von 14 zusätzlichen Muskeln

## **27. – 28. August 2016      Qi Gong & Touch for Health 1-3 - Vertiefung**

**Qi Gong & Touch for Health 1-3 - Vertiefung** beinhaltet Qi Gong Übungen, welche die aufrechte Körperhaltung fördern. Weiterhin unterstützen die Qi Gong Übungen das Auflösen von reaktiven Mustern in den Muskeln.

**Das Wochenende beinhaltet eine Vertiefung und eine Vernetzung der erlernten Qi Gong Formen und des Touch for Health Systems:**

- Qi Gong „18 Bewegungen“ / Qi Gong „5 Elemente“,
- Touch for Health 1 / Touch for Health 2 / Touch for Health 3
- Qi Gong Übungen für die Haltungsbalance und für reaktive Muskeln
- Selbsthilfemethoden zur Verminderung von Rückenschmerzen Hüftschmerzen und Zittern in den Knien
- Selbsthilfemethoden zur Verminderung von Kopfschmerzen, steifem Hals, Knieschmerzen
- Das Üben, korrigieren und Anleiten erfolgt u.a. in Kleingruppen

## **08. – 09. Oktober 2016      Konzeptionelles Arbeiten mit Qi Gong und Akupressur I bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung**

Die Massage auf Akupressur Punkten, Meridiane, Muskeln, auf dem Kopf, den Armen und Nacken durch Finger- und Händedruck sowie gezielte Qi Gong Übungen in Verbindung mit der Atmung führen zur Ruhe, machen den Kopf frei von Spannung, führen zu Entspannung und Wohlbefinden und stärken das Immun- und Abwehrsystem. Die Qi Gong Übungen und die Massage erfolgen nach dem Prinzip „Tong Jin Luo, Ho Xie Xue“, durchgehender Energiefluß in den Meridianen und Harmonisierung des Blutes und des Qi's.

Das Ausbildungswochenende vermittelt Hintergrundwissen zur Entstehung von Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Abgespanntheit, Erkältungen und unterstützt durch gezielte Qi Gong Übungen und Akupressur Techniken das Ausgleichen der inneren Spannungen, das Strömen der Energie in den Meridianen, um wieder in sein Gleichgewicht zu kommen, zur Ruhe zu finden, Stress ab zu bauen, und das Immun- und Abwehrsystem zu stärken.

### **Inhalte:**

- Wirkungsvolle Akupressur Punkte und Massagetechniken
- Beruhigende Akupressur Haltepunkte
- Regulierende Qi Gong Bewegungsübungen
- Schnelle und einfache Akupressur Techniken für den Alltag

## **19. – 20. November 2016      Stilles Qi Gong „Achtsamkeit • Stille • Zentrierung“**

Stilles Qi Gong bezeichnet ein Übungssystem, um den Zustand des Rujing „Zur Ruhe kommen“ zu erreichen. Durch Übungen in Ruhe, in Verbindung mit dem Atem, wird die Beruhigung des Geistes bewusst unterstützt.

Der Hauptcharakter dieser Qi Gong Übung zeigt sich in einer Kombination

- der zentrierten geistigen Aktivität, die während der ganzen Übung innerlich den Körper führt,
- unterstützenden sanften Bewegungen
- Stille Übungen in Verbindung mit dem Atem und der Achtsamkeit
- der speziellen Atemübung, die den natürlichen Atem mit der „umgestalteten“ Atmung koordiniert, um das Strömen des Qi in den Meridianen zu aktivieren und eine Verbindung zwischen Geist und Körper zu unterstützen.

### **Inhalte:**

- Übungen im Liegen (WoGong), im Sitzen (ZuoGong) und im Stehen (ZhanGong), u.a. Fang Song Gong, San Xing Bing Zhan Zhuang – Qi von 3 Quellen, Der Kleine Qi-Kreislauf
- Schulung und Regulation von Atmung, Geist und Körper
- Energiepunkte, Energiezentren und ihre Bedeutung & Mentale Schulung



**28. – 29. Januar 2017**

### **Klangschalen & Qi Gong „6 Heilende Laute“**

**Klangschalen & QiGong „6 Heilende Laute“** beinhalten Körperbewegungen und Stille-Übungen, die im Stehen, im Sitzen und im Liegen ausgeführt werden können, in Verbindung mit Lauten und Klangschalen.

Die Klangschalen in Verbindung mit den „Lauten“ sowie deren Tonlagen mit Bewusstheit und Achtsamkeit ausgeführt, erzeugen im Körper unterschiedliche Frequenzen (Vibrationen), welche Blockaden in uns lösen, die Energie in den Meridianen zum Strömen bringen und eine positive Wirkung auf die körperliche und die geistige Gesundheit haben.

Das Tönen der sechs Laute in Verbindung mit Klangschalen bewirkt eine emotionale und mentale Ausgeglichenheit, die Organe werden mit frischer Energie versorgt, und die Selbstregulationskräfte werden aktiviert.

Die **6 Heilende Laute** werden von der Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt, u.a. bei chronischen Beschwerden und Erkrankungen der inneren Organe, hohen Blutdruck, psychosomatischen Beschwerden, Energiemangel, Schlafstörungen.

#### **Inhalte:**

- Einführung in Klangschalen „Schwingungen und Wirkung spüren und erfahren“
- Klangschalen und Atemübungen „Den eigenen Rhythmus finden und zur Ruhe kommen“
- Qi Gong „6 Heilende Laute“ zur Stärkung der Organe und des Energiesystems
- Das Immun- und Abwehrsystem gezielt stärken
- Die Thymusdrüse und ihre energetische Verbindung
- Die 6 heilenden Laute und ihre Beziehung zu Organe, Emotionen, Affirmationen, Farbe
- Das Innere Lächeln praktizieren zur Entfaltung der Selbstregulationskräfte

**04. – 05. März 2017**

### **Grundlagen der Kinesiologie I**

**Erstgespräch • Anamnese • Clearing • Zielfindung • Balance**

Dieses Ausbildungswochenende vermittelt die Grundlagen der kinesiologischen Arbeit, den kinesiologischen Muskeltest und die zielgerichtete Kommunikation in der kinesiologischen Beratung.

Wie gestaltet sich ein Erstgespräch, wie erstellt man eine Anamnese, wie klar muss die Kommunikation sein, wie findet sich das Ziel, die richtige Balance um Blockaden zu lösen?

#### **Inhalte:**

- Das kinesiologische Testen, das Clearing, Zielfindung
- Die Bedeutung von „Neutral sein und zum Beobachter werden“
- Balancieren mit Qi Gong, Affirmationen, ESR, Klang, NVP, NLMP, APHP

**13. – 14. Mai 2017**

### **Qi Gong und die Verbindung zu Farben • Kräuter • Düfte • Affirmationen**

Qi Gong Übungen und Farben, Kräuter, Düfte, Affirmationen werden den 12 Meridianen und den fünf Elementen zugeordnet.

Das Seminar vermittelt die Botschaften der Farben, Kräuter, Düfte, Affirmationen und der Qi Gong Übungen und wie sie eingesetzt werden können, um:

- die physische, emotionale, mentale und spirituelle Gesundheit zu stärken
- zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen und Energie zu tanken

#### **Inhalte:**

- Sich in die fünf Elemente einspüren und den Kreislauf des Lebens erfahren
- Das 5 Elemente Qi Gong
- Farben, Kräuter, Düfte, Affirmationen, zur Stärkung der Gesundheit
- Sich entsprechend der Jahreszeit regulieren, stärken und harmonisieren
- Balance für die Gesundheit mit Farbe, Kräuter, Duft, Klang

**01. – 02. Juli 2017**

### **Konzeptionelles Arbeiten mit Qi Gong und Akupressur II bei Rückenschmerzen & Nackenverspannungen**

Rücken- & Nackenverspannungen zählen zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten, und es gibt kaum jemanden, der davon verschont bleibt. Qi Gong Übungen und die chinesische Akupressur fördern die Beweglichkeit und Entspannung der Muskeln auf dem Rücken, stärken den Lendengürtel und die Aufrichtung der Wirbelsäule.

#### **Inhalte:**

- Handtechniken der Chinesischen Akupressur Massage, auf dem Rücken und den Schultern
- Einfache Gesundheitsübungen für zuhause, um den ganzen Rücken auszugleichen
- Schnelle und einfache Akupressur Techniken für den Alltag
- Einfache Übungen für die Beweglichkeit und für den Rücken
- Den Atem regulieren und sich entspannen
- Übungen für den Stressabbau
- Schnelle Hilfe für den Alltag, wie Muskelcoaching und Reflexpunkte

**16. – 17. September 2017 Stressmanagement mit Qi Gong & ESR für Beruf und Alltag  
„10 starke Tipps im Umgang mit Stress“**

Das Stressmanagement „10 starke Tipps“ unterstützt Sie physisch und psychisch mit Stress positiv umzugehen, Ihren beruflichen Alltag optimistisch zu meistern, bei der Arbeit aktiv, kreativ und produktiv zu sein, sowie ihre Gesundheit zu stärken.

„10 starke Tipps im Umgang mit Stress“ ist wohltuend • individuell • einfach • überall einsetzbar mit wenig Zeitaufwand.

**Wohltuend** „10 starke Tipps“ stärken auf äußerst effektive Weise unsere Basisenergie, die jeden Tag aufgrund von Stress und Hektik des Alltages etwas mehr erschöpft wird.

**Individuell** „10 starke Tipps“ bietet Übungsfolgen, aus denen ein persönliches Übungsprogramm erstellt werden kann.

**Einfach** „10 starke Tipps“ bieten ein ideales Gesundheitstraining für im beruflichen Alltag.

#### **Inhalte:**

- Was ist Stress und wie entsteht Stress
- Was bei Stress passiert
- Wie Stressfaktoren rechtzeitig erkannt werden kann
- Den richtigen Umgang mit Stress
- 10 starke Tipps gegen Stress
- Erste Hilfe bei Stress „Die schnellen Sechs“
- Neue Energie tanken in nur 5 Minuten

## **11. – 12. November 2017 Qi Gong Formen vertiefen & Didaktik/Methodik**

Das Seminar beinhaltet eine Vertiefung und eine Vernetzung der erlernten Qi Gong Formen. Das Üben, das Korrigieren und das Anleiten erfolgt u.a. in Kleingruppen. Weitere Inhalte sind allgemeine und vertiefende Kenntnisse in der Methodik und Didaktik des Qi Gong Unterrichts, Unterrichten und Üben „Die Grenzen der eigenen Möglichkeiten verstehen“, Möglichkeiten und Grenzen des Qi Gong.

### **Der pädagogische Teil beinhaltet grundsätzliches zur:**

- Methodik (Wie das): Das Bewusstmachen der verschiedenen Methoden, die zur Vermittlung von Qi Gong verwendet werden, wie unterschiedliche Methoden, Methodische Hilfsmittel, Korrekturarten, Unterrichtsformen.
- Didaktik (Was warum): Das Bewusstmachen der verschiedenen Komponenten, mit denen man es als Kursleiter zu tun hat, wie Vorüberlegungen (Rahmenbedingungen, Motivation, Fähigkeiten) und Unterrichtsplanung (Lernziele, Planung von Stundeneinheiten, Ablauf).

**20.-21.01.2018**

## **Kinesiologisches Balancieren II Das 5 Elemente Zielrad: Potentiale und Stärken leben Selbstwert & Erfolg / Seine Ziele erreichen**

Dieses Ausbildungswochenende vertieft die Grundlagen der kinesiologischen Arbeit, das kinesiologische Testen und die gezielte Kommunikation in der kinesiologischen Beratung.

### **Inhalte:**

- Das kinesiologische Testen, das Clearing, Zielfindung
- Das 5 Elemente Zielrad „Sein Ziel erreichen und leben“
- Wenn innere Sabotageprogramme den Erfolg verhindern
- Wie Emotionen auf das Energiesystem wirken
- Muskel- und Gedankenstress lösen
- Vorbereitung für die Prüfungsstunde

**17. – 18. März 2018**

## **Prüfungswochenende Qi Gong Therapeut**

### **Das Prüfungswochenende beinhaltet:**

- Erarbeitetes Prüfungsthema in Theorie und Praxis
- Durchführung einer Qi Gong Stunde in der Gruppe
- Didaktischer und methodischer Aufbau: Lernziele, Unterrichtsplanung, Methoden, Hilfsmittel, Korrekturarten im Qi Gong
- Marketing: Wie finde ich mein Alleinstellungsmerkmal / Wo sind meine Stärken und Talente / Welche Zielgruppen möchte ich ansprechen / Wie erreiche ich meine Zielgruppe

## Organisatorische Hinweise

**Rahmenbedingungen:** Die Ausbildung zum Qi Gong-Therapeut beginnt im März 2015 und endet im März 2018.

**Dauer:** Qi Gong-Therapeut - 320 Stunden (430 UE):  
19 Wochenenden und 1 Prüfungswochenende

**Ort:** Zentrum in balance • Weinstraße 19 • 76835 Hainfeld  
[www.inbalancenet.de](http://www.inbalancenet.de)

**Zeiten:** 09.30 – 18.00 Uhr je Seminartag.

**Ausbildungsgebühr:** 3900,00 €  
(zusätzliche Kosten: TFH 1- 3 – Scripte je 10,00 €)

- **Die Ausbildungsgebühren können individuell in Raten beglichen werden, z.B.:**
  1. Ratenzahlung je Seminarwochenende
  2. Ratenzahlung monatlich, vierteljährlich, halbjährlich, jährlich.
- **In der Ausbildungsgebühr sind umfangreiche Unterlagen/Scripte enthalten, welche theoretisches Hintergrundwissen und praktische Übungsanleitungen für vielfältige Einsatzmöglichkeiten beinhalten.**
- **Bildungsprämie:** Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

**Abschluss:** Qi Gong-Therapeut mit Zertifikat

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

**Die Qi Gong-Therapeuten Ausbildung ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:**

- Individueller Einzelunterricht, individuelle Beratung und Unterstützung bei der nachhaltigen Umsetzung die Gesundheit zu stärken.
- Zielgerichtete Unterstützung bei physischen, emotionalen und mentalen Blockaden, wie Bewegungseinschränkungen, Stress, Burnout, Konzentrationsprobleme, Lernschwierigkeiten u.a. im Sport und Fitnessbereich, im Beruf, in der Schule und im Alltag.
- Individuelle Übungsprogramme erstellen, die eine Kombination von Körper-, Visualisierungs- und Atemübungen beinhalten, welche eine einzigartige Hilfe zur Erlangung von körperlicher Gesundheit, psychischer Stabilität, Entspannung und zur Wiedergewinnung des inneren Gleichgewichts sind.
- Personaltraining "Ein persönliches und individuelles Training für mehr Gesundheit • Wohlbefinden • Ausgeglichenheit • Lebensfreude"
- Gesundheitscoaching in Firmen, sowie in sozialen, pädagogischen, medizinischen oder therapeutischen Bereichen je nach Berufsstand, zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter, zur Steigerung der Arbeitsmotivation und zur Reduzierung der Stressbelastung.
- Workshops, Vorträge, Kurse, Seminare, Projekte in Vereinen, Volkshochschulen, Gesundheitszentren, Fitnesszentren, etc..

## Leitung der Ausbildung

### Harald Hasenöhl



- Qi Gong und Tai Ji Quan Lehrer
- Seit 25 Jahren Weiterbildungen, Ausbildungen in Tai Ji Quan, Qi Gong, Meditation, Energiearbeit, in China, Deutschland und Österreich u.a. bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin, He Lin, Yu Chang Fu
- Europameister 2014: 1. Platz in Tai Ji Quan, Wudang Tai Ji Schwert, WuShu/LiuHeBaFa  
3. Platz in Tai Ji Stock  
Preisträger bei den Internationalen WuShu Word-Championchips in China 1998
- Lebens-Coach für Transpersonale Psychologie, Transformationskinesiologie, Energetische Anatomie, Spirituelles Wachstum, Astrologie, Ausbildungen im Polaris-Institut in Dänemark
- Instructor für Energetische Anatomie nach Grethe Fremming (Polaris-Institut Dänemark)
- Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK) – Ausbildung bei Petra Wagner
- Instructor für Touch for Health (IKC) in Kirchzarten
- Weiterbildungen seit 19 Jahren in unterschiedlichen Kinesiologierichtungen
- Humanistischer Kinesiologe in eigener Praxis
- Referent, Kurs- / Seminarleiter für Krankenkassen, verschiedene Institutionen und Kongressen u. a. bei VW, Gesamtkunstwerk Erfolg in Karlsruhe, Gesundheitskongress Weilburg, Internationales Symposium für medizinisches Qi Gong in Dietfurt, Deutsche Qi Gong Tage in Kassel
- Pädagoge  
Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe / Krisenintervention / Erlebnis- und Abenteuerpädagogik / Selbstbehauptungstrainer / Konflikttrainer und De-Eskalationstrainer  
Kurs-, Seminarleiter und Coach für Kindergärten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Institute für Weiterbildungen und Beratungen
- Begründer des pädagogischen Systems WuTai Concept „Der friedliche Krieger“ für Kinder  
• Jugendliche • Erwachsene

## Information • Beratung • Anmeldung

### Gesundheitspfad „Gesundheit und Wohlbefinden mit Achtsamkeit stärken“

Harald Hasenöhl  
Weinstraße 26 • 76835 Gleisweiler (Deutschland)

Telefon 0049-(0)6345-9596855

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

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