

INFO • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

Telefon: 0049-(0)6345-9596855
info@gesundheitspfad.de
www.gesundheitspfad.de



LEITUNG

Harald Hasenöhrl

- Tai Ji Lehrer & Qi Gong Therapeut
- Seit 27 Jahren Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Ji Quan, TuiNa Massage, Energiearbeit, Meditation, in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer Mai Jin, He Lin, Yu Chang Fu, Meister Long Jun.
- Touch for Health Instructor
- Energetische Anatomie Instructor
- Live-Coach „Transpersonale Psychologie - Zeitlose Weisheit - Spirituelles Wachstum - Innere Führung - Astrologie - Meditation“
- Humanistischer Kinesiologe (DGAK-Zertifiziert)



Christine Lutz

- Begleitende Kinesiologin (DGAK- Zertifiziert)
- seit 2008 in eigener Praxis
- Klangtherapeutin
- R.E.S.E.T. nach Philip Rafferty
- Fußreflexzonen-Therapie nach H. Marquardt
- Reiki und Meditation
- Bewegungs- und Entspannungscoach
- Kinesiologische Entspannungstrainerin



SEMINARORT & SEMINARHAUS

Eingebettet in die zauberhafte Hügellandschaft des Böhmerwaldes bietet der Hochficht die Möglichkeit Kraft und Energie zu tanken, Natur zu erleben, in die Stille einzutauchen, um Erholung und Ruhe zu finden. Unterwegs auf einem der zahlreichen Wanderwege trifft man auf viele alte Bäume, Steinernes Meer und besondere Kraftplätze in der Natur.



Das Seminarhaus "Böhmerwald pur" befindet sich in Klaffer am Hochficht und verfügt über 5 Ferienwohnungen und 5 komfortable Doppelzimmer. Das Haus bietet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein Abendessen mit Bio- und regionalen Produkten.



Das Seminarhaus verfügt über zwei wunderschöne Seminarräume, eine Sauna und Entspannungsraum, einen Garten mit Wiese, sowie einen direkten Zugang zum Wald.



Qi Gong • Klang • Wander – Woche:

Termin: Samstag, 15. September 2018
bis
Samstag, 22. September 2018

Gebühren: Kurs • Unterkunft • Verpflegung: .

Kurs: 380,00 € - Kursgebühr
Unterkunft: 29,50 € - DZ/Frühstück/Nacht je Person
44,50 € - EZ/Frühstück/Nacht je Person
49,00 € - FW/Nacht für 2 Personen
Sonstiges: 8,50 € - Frühstück je Person in FW
12,50 € - Abendessen (3 Gänge)

► Zum Seminarhaus, zu den Zimmern und zur Zimmerbuchung: www.boehmerwaldpur.at

Österreich ~ Klaffer ~

(Böhmerwald - Mühlviertel)

Qi Gong • Klang Wander - Woche



Zur Ruhe
kommen
&
entspannen

Kraft
&
Energie
tanken



15. - 22. September 2018

Info: Harald Hasenöhrl
0049-(0)6345-9596855

Qi Gong • Klang • Wander - Woche in Klaffer (Österreich - Böhmerwald)

Im Seminarhaus „Böhmerwald pur“ in Klaffer im Böhmerwald findet vom 15. – 22. September eine Woche mit Qi Gong • Klang • Wanderungen statt.



Die "Qi Gong • Klang • Wander - Woche" im Seminarhaus „Böhmerwald pur“ bietet optimale Möglichkeiten, Kraft und Energie zu tanken, Natur zu erleben, in die Stille einzutauchen, um Erholung und Ruhe zu finden.

Die Qi Gong • Klang • Wander - Woche fördert:

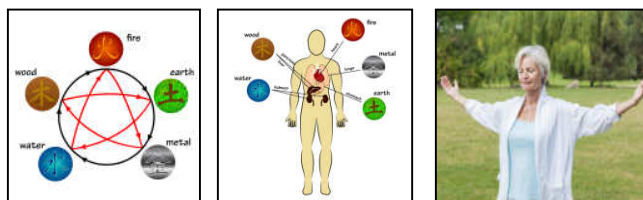
- die Entschleunigung und die Achtsamkeit.
- das „Zur Ruhe kommen“ und sich entspannen.
- die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- die Kraft und die Energie.
- in die Stille einzutauchen und bei sich Ankommen.
- das bewusste Atmen.
- die Verbundenheit zur Natur und die Lebensfreude.



In dieser Woche werden wir im Seminarhaus und in der Natur u.a. auf Kraftplätzen, Qi Gong, Klang und Wandern verbinden, um:

- Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen.
- die Kraft der Natur zu spüren, die Kraft der Natur intensiv zu erfahren und sie aufzunehmen.
- die physische und die psychische Gesundheit zu stärken und zu stabilisieren.
- Inne zu halten, zu atmen und bei sich ankommen.

Qi Gong „5 Elemente nach der TCM“



Das Qi Gong der 5 Elemente fördert und stärkt gezielt die Gesundheit und die Ausgeglichenheit nach der Sichtweise der TCM – "Traditionellen chinesischen Medizin".

Fünf elementare Qi Gong Übungen, sowie der Jahreszeit entsprechende Übungen in Bewegung und Ruhe, bieten die Möglichkeit sich in die fünf Elemente einzuspüren, den Kreislauf der Jahresenergie zu erfahren, um die physische und psychische Gesundheit wirkungsvoll und effektiv zu fördern, zu stärken, zur Ruhe und zur Ausgeglichenheit zu kommen.

Weiterhin fördern und stärken die Übungen:

- die Faszien und das gesamte Bindegewebe.
- die Beweglichkeit der Muskeln, Bänder, Sehnen.
- gezielt die Organe und deren Funktionen.
- den Atemfluss, die Körperkraft, die Energie.

Klangerleben und Klangmeditation



Hier werden die wohltuenden Klänge, Schwingungen von verschiedenen Klanginstrumenten eingesetzt. Sie erreichen jede Zelle unseres Körpers, lösen Verspannungen, gleichen aus und harmonisieren. Die unterschiedlichen Klänge wirken sehr entspannend und ausgleichend auf unseren Körper, den Geist und auf die Seele.

Inhalte:

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

Wandern mit Qi Gong und Klang



Wanderungen mit einer natürlichen, entschleunigten Gehbewegung, mit Qi Gong Übungen und Klangmeditationen auf den wunderschönen Wanderwegen und Aussichtspunkten im Böhmerwald (nördlicher Teil des Mühlviertels) in Oberösterreich, führen zur "Entschleunigung", zum "zur Ruhe kommen" und bei sich "Ankommen".

Die Wanderungen durch eine abwechslungsreiche Landschaft, die zu Aussichtspunkten, Energie- und Kraftplätzen führen, laden uns ein, in Verbindung mit Qi Gong Übungen und Klangmeditationen den stressigen Alltag loszulassen, Energie zu tanken, inne zu halten, zu atmen, zur Ruhe zu kommen, die stärkende Energie und die Verbundenheit zur Natur zu spüren.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an, für die:

Qi Gong • Klang • Wander - Woche vom 15. – 22. September 2018

Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit

Ich biete eine Mitfahrgelegenheit

Name: _____

Straße: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Datum: _____

E-mail: _____

Unterschrift: _____