

INFOMARTION • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855
info@gesundheitspfad.de
www.gesundheitspfad.de



KURSORT

- Haus der achtsamen Gesundheit
Weinstraße 2
76889 Pleisweiler

KURSLEITUNG

Harald Hasenöhl

- 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.

TuiNa „Chinesische Akupressur“

Die Massage auf Akupressurpunkten, Meridiane, Muskeln, auf dem Kopf, den Armen, Rücken, Nacken durch Finger und Händedruck führt zur Ruhe, macht den Kopf frei von Spannung, führt zu Entspannung und Wohlbefinden. Die Massage erfolgt nach dem Prinzip „Tong Jin Luo, Ho Xie Xue“, durchgehender Energiefluss in den Meridianen, Muskeln, Organen.



GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong

Tai Ji

Akupressur

„Die Gesundheit stärken“



in Pleisweiler

August - Dezember

2018

Gesundheitspfad
Harald Hasenöhl
Telefon 06345-9596855

VORTRAG

IM „HAUS DER GESUNDHEIT“

Gesund • Beweglich • Entspannt mit Qi Gong und Tai Ji

Am 15. August um 19.30 Uhr findet im „Haus der achtsamen Gesundheit“ in Pleisweiler in der Weinstraße 2 ein Informationsabend zu den neuen Qi Gong und Tai Ji Gesundheitskursen statt, welche am 29. August beginnen werden.

Qi Gong und Tai Ji sind zwei ganzheitliche Gesundheitsmodelle, die in der „TCM“ - chinesischen Medizin und immer mehr in der westlichen Medizin, in Therapien, Rehabilitation als Prävention und Gesundheitsförderung eine wichtige Stellung zum „Gesund bleiben“ einnehmen.

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong und des Tai Ji stärken die physische und die psychische Gesundheit. Nach Sichtweise der chinesischen Medizin werden beim Qi Gong und beim Tai Ji die Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke sanft bewegt, beweglich gemacht und gestärkt. Qi Gong und Tai Ji Übungen stärken die Faszien und das gesamte Bindegewebe, sowie die Funktionen der Organe. Sie fördern das ruhige, tiefe Atmen, die physische und geistige Entspannung, die Ausgeglichenheit, reduzieren gezielt Stress und führen zu einer gesunden Lebensqualität.

Inhalte:

- Was ist Qi Gong und was ist Tai Ji?
- Wo unterscheiden sie sich?
- Für welche Erkrankungen können Qi Gong und Tai Ji Übungen eingesetzt werden.
- Sichtweise der chinesischen & westlichen Medizin und der Gehirnwissenschaft.
- Die Wirkungsweise von Qi Gong und Tai Ji Übungen.
- Einfache Qi Gong und Tai Ji Übungen für den Alltag.

Termin: Mittwoch, 15. August 2018
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 5,00 €
Leitung: Harald Hasenöhl
Georg Zimmermann

KURSE IM „HAUS DER GESUNDHEIT“ PLEISWEILER



QI GONG • GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong „Gesund • Beweglich • Entspannt“ „Gesundheitsübungen zur Stressprävention“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Dauer: 12 Termine - (Pleisweiler)
Kursgebühr: 150,00 €
Leitung: H. Hasenöhl / G. Zimmermann

Qi Gong „Gesund • Beweglich • Entspannt“ „Gesundheitsübungen zur Stressprävention“

Abend-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 12 Termine - (Pleisweiler)
Kursgebühr: 150,00 €
Leitung: H. Hasenöhl / G. Zimmermann

TAI JI • GESUNDHEITSKURS

Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 12 Termine - (Pleisweiler)
Kursgebühr: 120,00 €
Leitung: H. Hasenöhl / G. Zimmermann

- ▶ Die Qi Gong Kurse sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst!
- ▶ Der Einstieg in die Qi Gong und Tai Ji Kurse sind jederzeit möglich.

WORKSHOPS & SEMINARE PLEISWEILER

TuiNa – Chinesische Akupressur

SELBSTHILFE • Übungen / Techniken bei

Kurs 1: Kopfschmerzen • Migräne
Kurs 2: Verspannungen • Muskelschmerzen

Termin: Samstag, 20.10.2018
Kurs 1: 10.00 – 13.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 40,00 € je Kurs

Leitung: Harald Hasenöhl

Qi Gong „Lebenspflege“ - Tag

Kurs 1: Qi Gong „für Lunge & Dickdarm“
Kurs 2: Guolin Qi Gong bei Krebs

Termin: Sonntag, 21.10.2018
Kurs 1: 10.00 – 13.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 40,00 € je Kurs

Leitung: Harald Hasenöhl

Chinesische Kalligrafie

**Chinesische Schriftzeichen & Bambusmalerei
mit Frau Karin Zhang aus Dortmund**

Termin: Samstag/Sonntag, 27. – 28.10.2018
Kurs 1: 10.00 – 17.00 Uhr – Samstag
Kurs 2: 10.00 – 17.00 Uhr – Sonntag
Gebühr: 90,00 € je Kurs

Leitung: Karin Zhang aus Dortmund

Qi Gong „Die 5 Krafftiere“

“Die Kraft der 5 Tiere und der 5 Elemente”

“Lebe Deine Kraft”

Termin: Samstag/Sonntag, 17. – 18.11.2018
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 90,00 € je Tag / 160,00 € - 2 Tage

Leitung: Harald Hasenöhl