

INFOMARTION • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

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



KURSORTE

- **Mittwoch - Morgenkurse:**
Festhalle Burrweiler
Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler
- **Mittwoch - Abendkurs:**
Praxis für Gesundheit
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler
- **Donnerstag - Abendkurse:**
Haus der Gemeinde in Hainfeld
Auf den Niederwiesen • 76835 Hainfeld
- **Freitag - Abendkurs:**
Turnhalle Montessorischule Landau
Raimund-Huberstraße 16 • 76829 Landau
- **Workshops & Seminare**
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“
- WuTai „Friedlicher Krieger“ Trainer/Ausbilder



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“



in

**Burrweiler • Hainfeld
Frankweiler • Landau
August - Dezember**

2018

**Gesundheitspfad
Harald Hasenöhl
Telefon 06345-9596855**

KURSE IN

**BURRWEILER • FRANKWEILER •
HAINFELD (Haus der Gemeinde)**

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: 10 Termine - (**Festhalle Burrweiler**)
Kursgebühr: 125,00 €
Leitung: H. Hasenöhrl / G. Zimmermann

Stilles Qi Gong

„Zur Ruhe kommen und Energie tanken“

Abend-Kurs: Mittwoch, 17.10. – 23.01.2019

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 7 Termine – 14 tägig (max. 4 TN)
Kursgebühr: 90,00 €
Ort: Praxis für Gesundheit in Frankweiler
Leitung: Harald Hasenöhrl

TAI JI • GESUNDHEITSKURSE

Tai Ji „24 Bewegungen“

„Gesund • Beweglich • Entspannt“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

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

Tai Ji „48 Bewegungen“ - NEUER KURS

„Gesund • Beweglich • Entspannt“

**Abend-Kurs: Donnerstag, 16.08. – 13.12.2018
► Freies Training: 23.08. / 20.09.18**

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Hainfeld**)
Kursgebühr: 150,00 €
Leitung: Harald Hasenöhrl

KURSE IN

**HAINFELD (Haus der Gemeinde) •
LANDAU (Montessori-Turnhalle)**

SELBSTVERTEIDIGUNG

**Liu He Ba Fa „Der Wasserstil“ - NEUER KURS
„Tai Ji • Xing Yi • BaGua - Kampfkunst“**



**Abend-Kurs: Donnerstag, 16.08. – 13.12.2018
► Freies Training: 23.08. / 20.09.18**

Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Hainfeld**)
Kursgebühr: 150,00 €
Leitung: Harald Hasenöhrl

► Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich!

Luohan Shaolin • Kung Fu & Xing Yi Quan

„Chinesische Kampfkunst & Selbstverteidigung“



**Abend-Kurs: Freitag, 17.08. – 14.12.2018
► Freies Training: 24.08. / 21.09.18**

Zeit: 17.00 – 18.15 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Landau**)
Kursgebühr: 150,00 € (Erwachsene)
120,00 € (Jugendliche)

Leitung: Harald Hasenöhrl

► Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich!

WORKSHOPS & SEMINARE IN

**PLEISWEILER
„Haus der achtsamen Gesundheit“**

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 Hasenöhrl

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 Hasenöhrl

Qi Gong „Die 5 Krafttiere“

“Die Kraft der 5 Tiere und der 5 Elemente“

“Stärke Deine Gesundheit & 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 Hasenöhrl

Wohlfühl-Tage in der Adventszeit

„Zur Ruhe kommen & Energie tanken“

**Tagesseminare mit Klangschalen • Qi Gong •
Entspannungs- u. Atemübungen • Akupressur**

Termin: **Samstag/Sonntag, 08. – 09.12.2018**
Zeit: 10.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: 90,00 € je Tag / 160,00 € - 2 Tage
Leitung: Harald Hasenöhrl & Christine Lutz