



Gesund • Beweglich • Entspannt mit Qi Gong und Tai Ji

VORTRAG: Mittwoch, 15. August - 19.30 Uhr

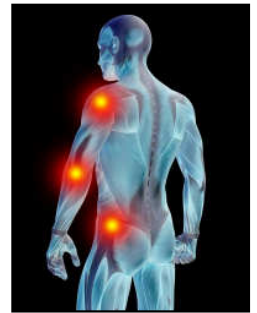
Am 15. August um 19.30 Uhr findet im „Haus der achtsamen Gesundheit“ in Pleisweiler in der Weinstraße 2 ein Informationsabend zu den neuen Qi Gong und Tai Ji Gesundheitskursen statt, welche am 29. August beginnen werden.

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.



Tag/Termin: Mittwoch, 15. August 2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Ort: Haus der Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler-Oberhofen

WICHTIG: ► Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können!

Leitung: Harald Hasenöhrl
• Qi Gong Therapeut und Tai Ji Lehrer
• Seit 25 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, HeLin, Jun Zhang.

Georg Zimmermann

- Qi Gong Lehrer
- Tai Ji Lehrer

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de