



# Chinesische Akupressur & Qi Gong bei Kopfschmerzen • Migräne • Verspannungen

Die Massage auf Akupressur Punkten, Meridiane, Muskeln, auf dem Kopf, den Armen und Nacken durch Finger- und Händedruck führen zur Ruhe, machen den Kopf frei von Spannung, führen zu Entspannung und Wohlbefinden.

Gezielte Qi Gong Übungen in Verbindung mit der Atmung unterstützen das Ausgleichen der inneren Spannungen, helfen uns zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Der Workshop vermittelt Hintergrundwissen zu Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen, Akupressurtechniken und gezielte Qi Gong Übungen für den Alltag.

## Inhalte:

- Akupressurpunkte und Massagetechniken bei Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen.
- Beruhigende Akupressur Haltepunkte.
- Schnelle und einfache Akupressurtechniken und Übungen für den Alltag.
- Regulierende Qi Gong Bewegungsübungen.
- Tipps für den Alltag.



**Termin:** Samstag, 20. Oktober 2018

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

**Kosten:** 40,00 €

**Sonstiges:** Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**Ort:** Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

**Leitung:** Harald Hasenöhl

- Qi Gong Therapeut und Tai Ji Lehrer.
- Seit 28 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Ji Quan, TuiNa-Akupressur Massage, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin, He Lin, Yu Chang Fu, Meister Long Jun.
- Humanistischer Kinesiologe und Instructor für Touch for Health (IKC).
- Energetische Anatomie nach Grethe Fremming

## Anmeldung & Information:

### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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