



Chinesische Akupressur und Qi Gong bei Rückenschmerzen • Nackenverspannungen

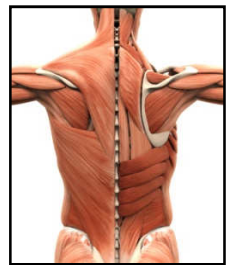
Rücken- und Nackenverspannungen zählen zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten und es gibt kaum jemanden, der davon verschont bleibt. Durch Fehlhaltungen, Überanstrengung, einseitige Körperhaltungen im Stehen oder Sitzen, langes konzentriertes Arbeiten, das die Augen überanstrengt – wie beispielsweise Computerarbeiten, Stress, klimatische Faktoren, wie Wind, Zugluft, Nässe, können sich die Muskeln nicht mehr erholen und die daraus entstehenden Verspannungen, verhindern eine freie „Qi“- Zirkulation in den Meridianen.



Qi Gong Übungen und die chinesische Akupressur fördern die Beweglichkeit und Entspannung der Muskeln auf dem Rücken, stärken den Lendengürtel und die Aufrichtung der Wirbelsäule, stärken die Lebenskraft und unterstützen zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Inhalte:

- Akupressurpunkte und Massagetechniken bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Muskelschmerzen.
- Gezielte Qi Gong Übungen für die Beweglichkeit und für den Rücken.
- Einfache Gesundheitsübungen für zuhause, um den ganzen Rücken auszugleichen.
- Schnelle und einfache Akupressur Techniken für den Alltag.



Termin: Samstag, 20. Oktober 2018

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 40,00 €

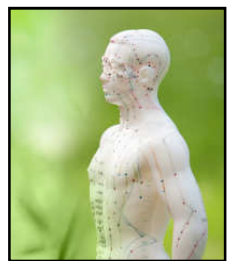
Sonstiges: Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

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, TuiNa-Akupressur Massage, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin, He Lin, 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

info@gesundheitspfad.de