



# Guolin Qi Gong u.a. bei Krebserkrankungen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Guolin Qi Gong das bekannteste und erfolgreichste Qi Gong zur Stärkung der Gesundheit, bei Immun- und Abwehrschwäche, Krebserkrankungen, chronische Erkrankungen, Herzerkrankungen, Stress, Burn Out.

**Guolin Qi Gong** beinhaltet Übungen in Ruhe und im Gehen in Achtsamkeit, die mit einer regulierten Atmung (Windatmung) ausgeführt werden.

**Guolin Qi Gong** stärkt die Lebenskraft der Organe, das Nervensystem, Immunsystem und die Gesundheit, entspannt und harmonisiert den Körper und den Atem und führt zur Ruhe. **Die spezielle Atmung, auch Windatmung genannt** vermehrt und verbessert den Sauerstoffgehalt im ganzen Körper und aktiviert die Selbstregulationskraft des Körpers.

## Inhalte:

- Grundschrte im Guolin Qi Gong.
- Stille-Atem-Übung „Sheng Jiang Kai He“ & „Fang Song Gong“.
- Die Windatmung “Verstärkte Sauerstoffaufnahme”.
- Gezielte Übungen für die Körperhaltung, Wirbelsäule, Beweglichkeit, Entspannung.
- Die Thymusdrüse und ihre Bedeutung für das Immun- und Abwehrsystem.

**Termin:** Sonntag, 21. Oktober 2018

**Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 40,00 €

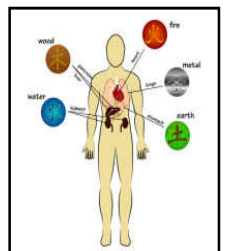
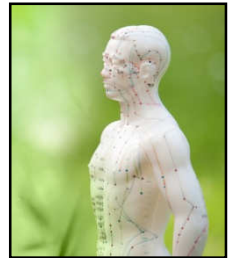
**Sonstiges:** Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

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

**Leitung:** Harald Hasenöhr



- Qi Gong Therapeut und Tai Ji Lehrer.
- Seit 28 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, TuiNa-Akupressur Massage, Meditation in China, Deutschland, 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 Hasenöhr • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

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

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