



Qi Gong “Lebenspflege” für Lunge und Dickdarm

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Jahreszeiten zur Gesundheitspflege besonders beachtet. Wenn es draußen kälter und feuchter wird, wird der Organismus sehr stark beansprucht und eine Schwächung des Immun- und Abwehrsystems kann entstehen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt das „ZhengQi“ (die Vitalität) des Organismus und das “WaiQi (das Abwehrsystem) zu stabilisieren und zu stärken.

In diesem Workshop lernen Sie Qi Gong Übungen für die Pflege der Lunge und des Dickdarms kennen, welche Sie im Alltag gezielt einsetzen können.

Die Übungen stärken das Abwehr- und Immunsystem sowie die Lunge und den Dickdarm, entspannen und harmonisieren den Körper, die Psyche und den Atem. Das Wohlbefinden, die Lebensfreude und die Zufriedenheit werden gesteigert.

Inhalte:

- Qi Gong Übungen zur Stärkung der Lunge und des Dickdarms nach Sichtweise der TCM.
- Affirmationen zur Steigerung des Wohlbefindens und zum Ausgleichen der psychischen Verfassung, z.B. bei Depressionen, Kummer.
- Die Thymusdrüse und ihre Bedeutung für das Immun- und Abwehrsystem.

Termin: Sonntag, 21. Oktober 2018

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 40,00 €

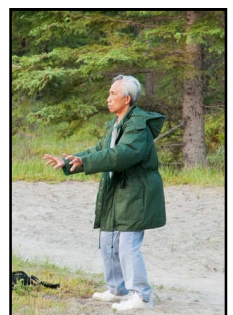
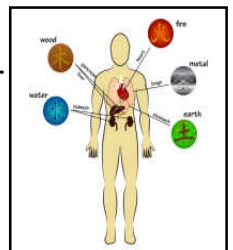
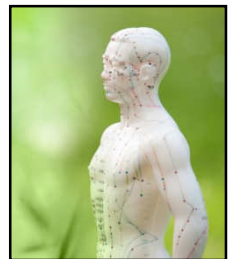
Sonstiges: Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

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

Leitung: Harald 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

info@gesundheitspfad.de