



Wohlfühltag

„Zur Ruhe kommen und Energie tanken“

Der Wohlfühltag beinhaltet einfache und wohltuende Übungen.

Es geht darum, Körper, Geist und Seele über Klangschalen, Qi Gong Bewegungen, Entspannungsübungen, Akupressur, Meditation und Atem, in die Stille und in Einklang zu bringen, um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Energie zu tanken.



Inhalte am Sonntag:

- Klangschalen - Klangerleben und Klangmeditation, um in die Ruhe zu kommen.
- Qi Gong, heilsames strömen von Energie und Ruhe.
- Entspannungsübungen zur Stärkung der inneren Balance.
- Atemübungen, in Verbindung gehen und im Hier und Jetzt sein.
- Meditationen zum Advent, das innere Licht spüren und erleben.
- Akupressur-Gesundheitspunkte für das Immunsystem und das Wohlbefinden.



Tag/Termin: Sonntag, 09. Dezember 2018

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 80,00 € (150,00 € für beide Tage: 08.-09.12.2018)

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

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

Leitung: **Christine Lutz**

- Begleitende Kinesiologin (DGAK- Zertifiziert)
- Klangtherapeutin - Reiki - Meditation
- Bewegungs- und Entspannungscoach



Harald Hasenöhr

- Qi Gong Lehrer & Therapeut, Tai Ji Lehrer
- Humanistischer Kinesiologe
- Lebensberatung und spirituelles Coaching mit Pfad des Herzens, Pfad des Lichtes, Energetische Anatomie, Transformationskinesiologie, Astrologie, Zeitlose Weisheitslehre, Transpersonale Psychologie.



Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhr • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de