



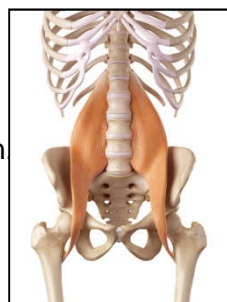
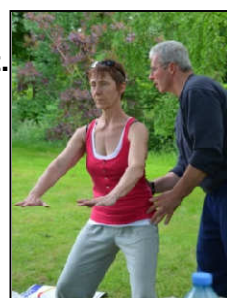
Qi Gong „18 Bewegungen“ Basis 1 im Stehen - ZhanGong nach Lin Housheng

Qi Gong „18 Bewegungen-Teil 1“, auch „Tai Ji-Qi Gong Shibashi“ genannt, wurde von Lin Housheng als Selbstheilungssystem für den ganzen Körper im Jahr 1979 entwickelt. Charakteristisch für das Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) sind die einfachen, sanften und elastischen Bewegungen, welche im Stehen und Sitzen ausgeführt werden können und ihre deutlich wahrnehmbare medizinische Wirkung.

In diesem Seminar werden die Grundlagen des Qi Gong und die Grundprinzipien des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) vermittelt. Die Grundlagen und die Grundprinzipien des Qi Gong beinhalten eine einheitliche Regulation und Harmonisierung von Körperhaltung, Körperbewegung und Geist, durch gezielte Übungen.

Inhalte:

- Das Qi Gong System „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) erlernen.
- Die Körperhaltung „Wirbelsäule, Gelenke, Oberkörper, Unterkörper, Füße, Hände“ regulieren
- Das Regulieren der „Basis-Atmung“.
- Das Stehen auf den 9 Punkten für einen sicheren, elastischen und festen Stand.
- Das Bewegungszentrum erfahren, u.a. Becken, Taillie, Lendenwirbelsäule und die elastischen Bewegungen, welche aus dem Zentrum entstehen und sich wie eine Welle durch den Körper bewegen.
- Voll und Leer „Anspannen und Entspannen“ in den Qi Gong Bewegungen erfahren.



Termin: Samstag / Sonntag, 12. – 13. Januar 2019

Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Kosten: 190,00 € (inkl. Script) / 120,00 € für Wiederholer

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

Ort: Haus der Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler-Oberhofen

Leitung: Harald Hasenöhrl



- Qi Gong Therapeut und Tai Ji Lehrer.
- Seit 29 Jahren Studien, Weiterbildungen, Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Ji, TuiNa-Akupressur Massage, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin, He Lin, Yu Chang Fu.
- Humanistischer Kinesiologe und Instructor für Touch for Health (IKC).
- Instruktor für Energetische Anatomie.



Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de