



# Qi Gong „18 Bewegungen“ Basis 2 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.

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) vertieft.

„Tai Ji - Qi Gong „18 Bewegungen“ beinhaltet wunderschöne, weite, elastische Bewegungen, die mit dem Atem koordiniert ausgeführt werden. Diese Übungen stärken gezielt den Körper, bewegen sanft, spiralförmig die ganze Muskulatur, Gelenke, Bänder und Sehnen, fördern die Atemstruktur und führen zu einer tiefen Ruhe.

Dieses Wochenende steht unter dem Thema „Vertiefung“. Wir werden das Qi Gong System „Tai Ji - Qi Gong 18 Bewegungen“ intensiv vertiefen, die Körperhaltung und Körperbewegung korrigieren, den Atem gezielt integrieren, um die Wirkung auf die Gesundheit zu verstärken.

## Inhalte:

- Qi Gong Übungsreihe „18 Bewegungen“ – Vertiefung und Korrektur.
- Die Eigenschaften und die Wirkungsweise der einzelnen Qi Gong Übungen.
- Die Körperhaltung im Stehen und in der Bewegung gezielt regulieren und korrigieren.
- Spiralbewegungen und ihre Wirkungen auf die Beweglichkeit, Kraft, Entspannung
- Bewegungsfluss und Atem verbinden.
- Die Qi Gong Übungen und ihre Funktionskreisläufe: Organe, Muskeln und Meridiane.
- Wirbelsäule, Hüftgelenk, Schultergelenk und ihre Verbindung zu Armen und Beinen.

**Termin:** Samstag / Sonntag, 16. – 17.03.2019

**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr

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

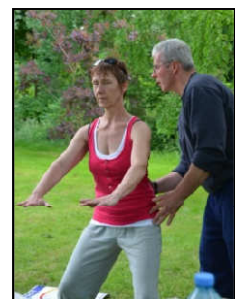
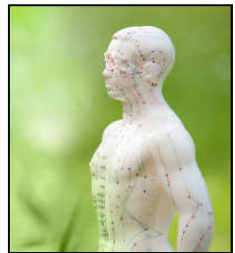
**Sonstiges:** Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen

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

**Leitung:** Georg Zimmermann



- Qi Gong Lehrer
- Tai Ji Lehrer
- Ausbildungsleiter der Qi Gong Trainer Ausbildung
- Touch for Health Ausbildung • Brain Formating Kinesiologie



## Anmeldung & Information:

### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrli • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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