

INFORMATION • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855

info@gesundheitspfad.de

www.gesundheitspfad.de



KURSORTE

• Mittwoch - Morgenkurse:

Festhalle Burrweiler
Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler

• Mittwoch - Abendkurs:

Praxis für Gesundheit
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

• Donnerstag - Abendkurse:

Haus der Gemeinde in Hainfeld
Auf den Niederwiesen • 76835 Hainfeld

• Freitag - Abendkurs:

Turnhalle Montessorischule Landau
Raimund-Huberstraße 16 • 76829 Landau

• Mittwoch - Morgen- und Abendkurse

Haus der achtsamen Gesundheit
Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

KURSLEITUNG

Harald Hasenöhrl

- Qi Gong Therapeut (TCM)
- Tai Ji Lehrer (TCB)
- Humanistischer Kinesiologe (DGAK)
- Touch for Health Instructor (IKC)
- Energetische Anatomie Instructor
- WuTai „Friedlicher Krieger“ - Trainer und Ausbildungsleiter



Georg Zimmermann

- Qi Gong Lehrer
- Tai Ji Lehrer
- Touch for Health Ausbildung
- Brain Formating Kinesiologie



Qi Gong „Ganzheitliches Gesundheitsmodell“



Qi Gong ist ein ganzheitliches Gesundheitsmodell aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und beinhaltet sanfte, anmutige Bewegungen, welche mit ihrem ganzheitlichen Ansatz gezielt zur Förderung der physischen, psychischen Gesundheit eingesetzt werden.

Qi Gong Übungen stärken die Faszien und das gesamte Bindegewebe, die Beweglichkeit der Sehnen, Bänder, Muskeln, Gelenke, sowie die Funktionen der Organe, die Atmung, die innere Ruhe, sowie die Ausgeglichenheit.

Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“



Tai Ji ist eine optimale Gesundheitsvorsorge. Die sanften, fließenden Bewegungen stärken das Gleichgewicht, die physische und die psychische Gesundheit. Nach Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin werden beim Tai Ji Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke sanft bewegt, beweglich gemacht und gestärkt.

Die Tai Ji Bewegungen aktivieren & stärken die Organe, fördern das ruhige, tiefe Atmen und die Entspannung und reduzieren gezielt Stress.

WuShu „Kampfkunst und Selbstverteidigung“

WuShu - die chinesische Kampfkunst, trainiert das Selbstvertrauen in die eigene Kraft, den Mut, die Beweglichkeit, die Ruhe und die Zentrierung, die Reaktion und unsere Konzentration.

WuShu lehrt uns auch, wie wir in Gewaltsituationen richtig reagieren und handeln können und wie wir uns in Notsituationen richtig verteidigen und wehren können.



GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong • Tai Ji

WuShu

“Die Gesundheit stärken”



in

Burrweiler • Hainfeld

Pleisweiler • Landau

Januar - April

2019

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl

Telefon 06345-9596855

KURSE IN

**BURRWEILER • FRANKWEILER •
HAINFELD (Haus der Gemeinde)**

QI GONG • GESUNDHEITSKURSE

**Qi Gong „Gesund • Beweglich • Entspannt“
„Gesundheitsübungen zur Stressprävention“**

Morgen-Kurs: Mittwoch, 09.01. – 17.04.2019

Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Festhalle Burrweiler**)
Kursgebühr: 150,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

Stilles Qi Gong

„Zur Ruhe kommen und Energie tanken“

Abend-Kurs: Mittwoch, 09.01. & 23.01.2019

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 2 Termine – 14 tägig (max. 4 TN)
Kursgebühr: 25,00 €
Ort: Praxis für Gesundheit in Frankweiler
Leitung: Harald Hasenöhr

TAI JI • GESUNDHEITSKURSE

Tai Ji „24 Bewegungen“

„Gesund • Beweglich • Entspannt“

Morgen-Kurs: Mittwoch, 09.01. – 17.04.2019

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Festhalle Burrweiler**)
Kursgebühr: 130,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

Tai Ji „48 Bewegungen“

„Gesund • Beweglich • Entspannt“

Abend-Kurs: Donnerstag, 10.01. – 18.04.2019

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Hainfeld**)
Kursgebühr: 130,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / T. Hasenöhr

KURSE IN PLEISWEILER

im
„Haus der achtsamen Gesundheit“

TAI JI • GESUNDHEITSKURS

Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“

Abend-Kurs: Mittwoch, 09.01. – 10.04.2019

Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer: 10 Termine
Kursgebühr: 110,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

QI GONG • GESUNDHEITSKURS

**Qi Gong „Gesund • Beweglich • Entspannt“
„Gesundheitsübungen zur Stressprävention“**

Abend-Kurs: Mittwoch, 09.01. – 10.04.2019

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 10 Termine
Kursgebühr: 125,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

SEMINAR IN PLEISWEILER

**Tai Ji - Qi Gong „18 Bewegungen“
nach Lin Houheng**

Basisseminar 1 „Grundlagen der 18 Bewegungen“

Termin: Samstag/Sonntag, 12. – 13.01.2019
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 190,00 €
Leitung: Harald Hasenöhr

Basisseminar 2 „Vertiefung der 18 Bewegungen“

Termin: Samstag/Sonntag, 16. – 17.03.2019
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 190,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

KURSE IN

**HAINFELD (Haus der Gemeinde) •
LANDAU (Montessori-Turnhalle)**

SELBSTVERTEIDIGUNG - WUSHU

Liu He Ba Fa „Der Wasserstil“

„Tai Ji • Xing Yi • Ba Gua - Kampfkunst“



Abend-Kurs: Donnerstag, 10.01. – 18.04.2019

Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 12 Termine - (**Hainfeld**)
Kursgebühr: 130,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / T. Hasenöhr

Luohan Shaolin • Kung Fu & Xing Yi Quan

„Chinesische Kampfkunst & Selbstverteidigung“



Abend-Kurs: Freitag, 11.01. – 12.04.2019

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 Termine - (**Landau**)
Kursgebühr: 125,00 € (Erwachsene)
100,00 € (Jugendliche)

Leitung: H. Hasenöhr / C. Wagner / M. Schloß

► **Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich!**