



Sommer-Tage zur Entschleunigung

09. - 13. Juli 2019

Energie tanken mit den 5 Elementen

09. Juli 2019



Kraftvolle Bewegung und achtsame Stille

10. Juli 2019



Die eigene Mitte stärken

11. Juli 2019



Zen - Aus der Stille in die Bewegung

12. Juli 2019



Entschleunigen und sich wohlfühlen

13. Juli 2019

mit

Christine • Harald • Gudrun

Anmeldung & Information

Harald Hasenöhrl • Telefon: 06345-9596855

Christine Lutz • Telefon: 0176-50173873



Sommertage zur Entschleunigung vom 09. – 13. Juli 2019

Pfälzer Wald

Der zauberhafte Pfälzer Wald bietet durch seine Naturbelassenheit die Möglichkeit Erholung und Ruhe zu finden, sowie Kraft und Energie zu tanken.

Unterwegs auf einem der zahlreichen Wanderwege trifft man auf eine Vielzahl energiereicher und lebendiger Plätze, wie Burgruinen, Aussichtsfelsen, alte Bäume, ruhig dahin fließende Bäche, Vogelgezwitscher, um die einzigartige Natur wahrzunehmen, in die Stille einzutauchen, zu entschleunigen, die eigene Mitte zu spüren und Kraft zu schöpfen.

Informationen zum Programm

In dieser Woche besteht die Möglichkeit, an einzelnen Tagen, an halben Tagen oder an der gesamten Woche teilzunehmen.

- ▶ Die Preise für den halben und für den ganzen Tag findet ihr beim Tagesprogramm.
- ▶ Der Preis für die ganze Woche beträgt 350,00 €.

Die Veranstaltungen finden teilweise in der Natur und teilweise in der Halle statt. Bei schlechtem Wetter finden die Veranstaltungen in der Festhalle in Burrweiler • Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler statt.

Wenn wir in der Natur unterwegs sind, ist es wichtig Verpflegung, ausreichend Getränke, evtl. Sonnenschutz und Sonnencreme mitzunehmen.

- ▶ Für die Veranstaltungen in der Halle bitte eine Matte und eine Decke mitbringen.

Leitung

Harald Hasenöhrli

- Tai Ji Lehrer & Qi Gong Therapeut
- Touch for Health Instructor
- Energetische Anatomie Instructor
- Live-Coach - Zeitlose Weisheit, Meditation
Spirituelles Wachstum, Innere Führung
- Humanistischer Kinesiologe

Christine Lutz

- Begleitende Kinesiologin
- seit 2008 in eigener Praxis
- Klangtherapeutin
- R.E.S.E.T. – Instructor
- Reiki und Meditation
- Bewegungs- und Entspannungscoach

Gudrun Rienhardt

(leitet mit Christine und Harald das Tagesseminar Zen-Malen)

- Freischaffende Künstlerin
- Bildhauerin
- Bronzeskulpturen
- Intuitives Malen

Info und Anmeldung

Harald Hasenöhrli

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler
Telefon: 06345-9596855
info@gesundheitspfad.de • www.gesundheitspfad.de

Christine Lutz

Hanns-Martin-Schleyer-Straße 4 • 76744 Wörth
Telefon: 0176-50173873
info@christine-lutz.net • www.christine-lutz.net



Energie tanken mit den 5 Elementen am 09. Juli 2019

An diesem Tag liegt der Schwerpunkt bei den Fünf Elementen, erfahrbar durch das Fünf Elemente Qi Gong und das Drachentor Qi Gong Gehen, unterstützt durch Klang, Meditation und Visualisierung, am Morgen in der Natur und am Nachmittag in der Halle.

Morgens von 09.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz in Gleisweiler

Wir begeben uns auf eine kleine Wanderung am Hainbach entlang, um sich durch einfache Übungen mit der Natur zu verbinden und die einzelnen Elemente „Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser“ wahrzunehmen und zu erfahren.

Nachmittags von 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Festhalle Burrweiler

Der Nachmittag ist gefüllt mit Übungen aus dem 5 Elemente Qi Gong und dem Drachentor Qi Gong, Meditation, Visualisierung und Klang, um die Elemente lebendig zu erfahren und sich einzuspüren.

Kursgebühr: Ganzer Tag - 75,00 € / Halber Tag - 40,00 €

Mitbringen: Am Vormittag bitte Verpflegung mitnehmen!
Am Nachmittag bitte eine Matte und eine Decke mitbringen!

Anmeldung: Harald Hasenöhr - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873

Kraftvolle Bewegung und achtsame Stille am 10. Juli 2019

Der Tag ist gefüllt mit Gong, Klang, Wahrnehmungs- und Atemübungen, Qi Gong „Die 5 Krafttiere“, um zur inneren Ausgeglichenheit zu gelangen. Am Morgen üben wir in der Natur, am Nachmittag in der Halle.

Morgens von 09.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Mittelmühle – Hainfeld

In der wunderschönen Hummelaue beginnen wir den Tag mit einer Gong Meditation und Atemübungen, um Energie zu tanken und sich zu zentrieren. Danach spüren wir uns in das Spiel der fünf Krafttiere ein, erfahren ihren kraftvollen Ausdruck und ihre wohltuende Wirkung auf Körper, Geist, Seele.

Nachmittags von 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Festhalle Burrweiler

Qi Gong am Nachmittag macht den Wechsel von sanft und kraftvoll erfahrbar, stärkt die inneren Organe und bringt die Energien zum fließen. Klangentspannung führt zur inneren Balance und lässt den Tag ausklingen.

Kursgebühr: Ganzer Tag - 75,00 € / Halber Tag - 40,00 €

Mitbringen: Am Vormittag bitte Verpflegung mitnehmen!
Am Nachmittag bitte eine Matte und eine Decke mitbringen!

Anmeldung: Harald Hasenöhr - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873



Die eigene Mitte stärken am 11. Juli 2019

Eine starke eigene Mitte ist die Basis für ein langes Leben und die Grundlage für Wohlbefinden und innerer Harmonie. Qi Gong - 6 Heilende Laute, Atem- und Bewegungsübungen, sowie Klang füllen den Morgen in der Halle und den Abend in der Natur.

Morgens von 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Festhalle Burrweiler

Wir beginnen den Tag mit einer wunderschönen Klangmeditation, um in der eigenen Mitte anzukommen. Die 6 Heilenden Laute mit ihren kraftvollen Schwingungen in Verbindung mit dem heilsamen Atmen stärken die Lebensenergie und die innere Balance.

Nachmittags von 17.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz Drei Buchen

Wir wandern in Achtsamkeit, spüren die heilende Kraft des Atmens, genießen auf der Burgruine Neuscharfeneck die Aussicht und verbinden uns dort mit der energievollen Natur durch Klang- und Bewegungsmeditation.

Kursgebühr: Ganzer Tag - 75,00 € / Halber Tag - 40,00 €

Mitbringen: Am Vormittag bitte eine Matte und eine Decke mitbringen!
Am Nachmittag/Abend bitte Verpflegung mitnehmen.

Anmeldung: Harald Hasenöhr - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873

Zen - Aus der Stille in die Bewegung mit Malen • Klang • Qi Gong am 12. Juli 2019

Im Mittelpunkt des Tages steht der Zen-Kreis, er ist das Symbol der Leere, des Seins im „Hier und Jetzt“.

Gong-Meditation, Klang und Chan Si Gong Bewegungen unterstützen uns zur Ruhe zu kommen, bei uns zu sein, unseren Atem zu spüren, und uns dann völlig „dem Moment“ hinzugeben, loszulassen, den Kreis zu malen.

Tagesseminar von 09.30 – 17.00 Uhr
Leitung: Gudrun • Christine • Harald

Treffpunkt: Mittelmühle – Hainfeld

Wir verbringen den Tag auf der wunderschönen Mittelmühle und beginnen mit einer Gong Meditation, um in die Stille zu gehen und bei sich anzukommen.

Nach dem Grundieren der Leinwände, gehen wir in achtsame Chan Si Gong und Qi Gong-, Klang-, Atem- und Visualisierungsübungen, um den inneren Energiefluss zu spüren, in das eigene Zentrum zu kommen und aus dem Zentrum in den schöpferischen Ausdruck zu gehen.

Die Kreise, die wir malen, werden jeweils in einem einzigen, fließenden Pinselstrich gemalt und werden Ausdruck des Moments sein. Genießen wir den Moment!

Kursgebühr: 95,00 € (inkl. Material)

Info: ► Keine Vorkenntnisse notwendig.
► Das Material wird gestellt.

Mitbringen: Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen!

Anmeldung: Harald Hasenöhr - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873



Entschleunigen und sich wohlfühlen am 13. Juli 2019

In unserer schnellen Zeit ist es so wichtig, sich hin und wieder Zeit zu nehmen, um zu Entschleunigen, nach "Innen" zu gehen, zur Ruhe zu kommen und die eigene Kraft wieder zu spüren, um achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Morgens von 09.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Festhalle - Burrweiler

Der Morgen ist gefüllt mit Klang-Meditation, wohltuenden Bewegungen aus dem Stillen Qi Gong, dem Drachentor Qi Gong, Atem- und Visualisierungsübungen, um bei sich anzukommen, die eigene Mitte zu spüren und Energie zu tanken.

Mittags von 12.30 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Festhalle - Burrweiler

Nach der Mittagspause geht es weiter mit Akupressur-Wohlfühlpunkten, Kiefer-Entspannung, Stilles Qi Gong und Klang. Eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich neu auszurichten.

Kursgebühr: Ganzer Tag - 65,00 € / Halber Tag - 35,00 €

Mitbringen: Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen!

Anmeldung: Harald Hasenöhr - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873