

Qi Gong und die chinesische Medizin

Qi Gong, ein aktives Gesundheitsmodell aus der traditionellen chinesischen Medizin, hält für alle Menschen, unabhängig von Alter u. Konstitution, die Möglichkeit bereit, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit entscheidend zu verbessern.

Die Übungen des Qi Gong stärken den Körper, den Atem, den Geist und die Seele, um Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen.

Qi Gong beinhaltet sanfte Bewegungs- und Ruheübungen, welche im Stehen, Sitzen, Liegen sowie im Gehen ausgeführt werden können.

Tai Chi „Chinas lebendige Weisheit“

Tai Chi hat in China eine jahrtausendealte Tradition zur Pflege und zur Erhaltung der Gesundheit.

Tai Chi unterstützt uns über wunderschöne, sanfte, natürlich-fließende, stille, Bewegungen, die wie Wasser, welches im Tal ruhig dahinströmt, zu entschleunigen und wieder bei sich anzukommen.

Wir spüren uns wieder, lassen Stress, inneren Druck und (Ver-) Spannungen los und Freude, sowie sich wohlfühlen wieder zu, um im Alltag ausgeglichener und gesünder zu sein und zu leben.

Sommer-Tage zur Entschleunigung

Vom 09. - 13. Juli finden Sommer-Tage zur Entschleunigung statt, sowohl in der wunderschönen Landschaft des Pfälzer Waldes mit kleinen Wanderungen zu wunderschönen Plätzen, als auch in der Festhalle in Burrweiler.

Die Tage sind gefüllt mit verschiedenen Qi Gong Übungen u.a. aus dem 5 Elemente Qi Gong, Drachentor Qi Gong, Chan Si Gong, Stilles Qi Gong, Qi Gong "5 Tiere" sowie Tam Tam Gong-Meditationen, Klangschalen-Meditationen, Atem-, Bewegungs- und Visualisierungsübungen, um zu entschleunigen, bei sich anzukommen, zur Ruhe und in die eigene Kraft zu kommen.

► **Bitte fordern Sie den Flyer an!**

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 (14 tägig):**
Schönes Wetter: Hummelaue - Mittelmühle (Hainfeld)
Bei Regen: Raum in Hainfeld.
► Wird noch bekannt gegeben!
- **Donnerstag - Abendkurse:**
Haus der Gemeinde in Hainfeld
Auf den Niederwiesen • 76835 Hainfeld
- **Mittwoch - Abendkurse in Pleisweiler**
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



GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong

Tai Chi

Sommer-Tage

“Energie tanken”



in

Burrweiler • Hainfeld Pleisweiler

Mai - Juli 2019

Gesundheitspfad
Harald Hasenöhrl
Telefon: 06345-9596855

KURSE IN BURRWEILER

QI GONG

Morgen-Kurs: Mittwoch, 08.05. – 26.06.2019
Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Dauer: 6 Termine - **(Halle-Burrweiler)**
Kursgebühr: 80,00 €
Leitung: H. Hasenöhrl / G. Zimmermann

TAI CHI

Morgen-Kurs: Mittwoch, 08.05. – 26.06.2019
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 6 Termine - **(Halle-Burrweiler)**
Kursgebühr: 70,00 €
Leitung: H. Hasenöhrl / G. Zimmermann

KURSE IN PLEISWEILER

„Haus der achtsamen Gesundheit“

TAI CHI „Die Gesundheit stärken“

**Abend-Kurs: Mittwoch, 08.05. / 15.05. /
22.05. / 05.06.2019**
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer: 4 Termine
Kursgebühr: 45,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

QI GONG „Die Gesundheit stärken“

**Abend-Kurs: Mittwoch, 08.05. / 15.05. /
22.05. / 05.06.2019**
Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 4 Termine
Kursgebühr: 55,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

KURSE IN HAINFELD

QI GONG – NACH DEN JAHRESZEITEN

**Abend-Kurs: Mittwoch, 08.05. / 22.05. /
05.06. / 26.06. /
03.07.2019**

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 5 Termine (a 1,5 Std.)
Kursgebühr: 80,00 €
Leitung: Harald Hasenöhrl

Kurs-Ort: Wird noch bekannt gegeben!
Bei schönem Wetter:

- ▶ Hummelaue - Mittelmühle (bei Hainfeld) oder
- ▶ Unterhalb Villa Ludwigshöhe auf der Sandsteinterrasse des Cavaliersbau.

Kurs-Ort: Bei schlechtem Wetter/Regen:
▶ Raum in Hainfeld.



LIU HE BA FA „Hua Yue Tai Chi“

Abend-Kurs: Donnerstag, 02.05. - 04.07.19
Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 Termine - **(Hainfeld)**
Kursgebühr: 110,00 €
Leitung: Harald Hasenöhrl

TAI CHI „48 Bewegungen“

Abend-Kurs: Donnerstag, 02.05. - 04.07.19
Zeit: 20.00 - 21.15 Uhr
Dauer: 8 Termine - **(Hainfeld)**
Kursgebühr: 110,00 €
Leitung: Harald Hasenöhrl

SOMMER - TAGE

SOMMER-TAGE ZUR ENTSCHEUNIGUNG

Die Sommer-Tage finden teilweise in der Natur und teilweise in der Halle in Burrweiler statt.

▶ Bitte fordern Sie die Unterlagen an!

Energie tanken mit den 5 Elementen

Termin: Dienstag, 09.07.2019
Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr: 75,00 € // 40,00 € - Halber Tag



Kraftvolle Bewegung - Achtsame Stille

Termin: Mittwoch, 10.07.2019
Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr: 75,00 € // 40,00 € - Halber Tag



Die eigene Mitte stärken

Termin: Donnerstag, 11.07.2019
Zeit-Morgens: 10.00 – 13.00 Uhr
Zeit-Nachmittag: 17.00 – 20.00 Uhr
Kursgebühr: 75,00 € // 40,00 € - Halber Tag



Zen - Aus der Stille in die Bewegung mit Malen • Klang • Qi Gong

Termin: Freitag, 12.07.2019
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 95,00 € (inkl. Material)



Entschleunigen und sich wohlfühlen

Termin: Samstag, 13.07.2019
Zeit: 09.00 – 15.00 Uhr
Kursgebühr: 65,00 € // 35,00 € - Halber Tag

**Leitung: H. Hasenöhrl / Christine Lutz
Gudrun Rienhardt (12.07.19)**