

Info und Anmeldung

Harald Hasenöhrl
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

Leitung

Harald Hasenöhrl

- Tai Ji Lehrer & Qi Gong Therapeut
- Seit 28 Jahren Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Ji Quan, TuiNa Massage, Energiearbeit, Meditation, in China, Deutschland und Österreich.
- Touch for Health Instructor
- Energetische Anatomie Instructor
- Live-Coach „Transpersonale Psychologie - Zeitlose Weisheit - Spirituelles Wachstum - Innere Führung - Astrologie - Meditation“
- Humanistischer Kinesiologe (DGAK-Zertifiziert)



Christine Lutz

- Begleitende Kinesiologin (DGAK- Zertifiziert)
- seit 2008 in eigener Praxis
- Klangtherapeutin
- R.E.S.E.T. nach Philip Rafferty
- Reiki und Meditation
- Bewegungs- und Entspannungscoach



Kraftvolle Bewegung und achtsame Stille 16.06. – 23.06.2019

Der Tag im Kloster St. Fidelis beginnt in achtsamer Stille durch eine Gong Meditation, um sich auf den Tag einzustimmen und zur inneren Ruhe zu gelangen.

Er ist gefüllt mit Qi Gong „Das Spiel der fünf Krafttiere“, beginnend mit dem sanften Einspüren bis hin zum kraftvollen Ausdruck. Ergänzt wird es durch die weichen, fließenden Bewegungen des Tai Ji. Entspannungsübungen mit Klang stärken die innere Balance und lassen den Tag ausklingen.

Der Wechsel von sanft und kraftvoll macht das Fließen der Körperenergien erfahrbar, gleicht sie aus, stärkt die inneren Organe und lässt die eigene Kraft und Beweglichkeit spürbar werden.

Inhalte:

- Meditationen mit dem Tam-Tam Gong.
- Qi Gong „Das Spiel der fünf Krafttiere“.
- Tai Ji „Entschleunigen und in die Mitte kommen“.
- Entspannungsübungen.
- Klangmeditationen mit Klangschalen.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.
- Klang erleben und entspannen.
- Den Atem lenken und Kraft tanken.

Gebühren: Kurs • Unterkunft • Verpflegung

Kurs: 380,00 € - Kursgebühr

Unterkunft: 329,00 € - pro Person im EZ / DZ
▶ 7 Übernachtungen mit VP

Info/Anmeldung: Harald Hasenöhrl - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873

Seminarort & Seminarhaus

Seminarort

Zell am Harmersbach liegt im wunderschönen Schwarzwald, am Beginn des 16 Kilometer langen Harmersbachtals. Obstbaumwiesen, Felder und viele Schwarzwaldhöfe prägen diese weitläufige Talandschaft und ihre malerische Umgebung.

Den Reiz von Zell machen die Mittelalterliche Fachwerkhäuser und Jugendstil-Fassaden, malerische Winkel und Gassen, kleine Geschäfte und Gaststätten aus. Mit Bahn, Bus und Auto ist die Stadt bequem zu erreichen.

St. Fidelis - Haus der Begegnung

Das Haus ist einfach ausgestattet, gepflegt und gemütlich. Es hat 14 Einzel- und drei Doppelzimmer mit Wascheinrichtungen. Die Duschen und die Toiletten befinden sich im Flur.

Die Verpflegung besteht aus vier Mahlzeiten, Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Tee und Abendessen.

Das Haus bietet uns einen Kursraum, eine große Turnhalle, einen wunderschönen Meditationsraum, sowie einen Klostergarten mit schattigen Plätzen zum Üben und Ruhe finden.

Zeit für sich

- Gesundheitswochen -

**Energie tanken
mit den 5 Elementen**
25.05. – 01.06.2019

**Kraftvolle Bewegung
und achtsame Stille**
16.06. – 23.06.2019

**Herzenergie stärken
und Fülle leben**
24.08. – 31.08.2019

**Entschleunigen
und sich wohlfühlen**
23.11. – 30.11.2019



Seminarort & Seminarhaus

Seminarort

Der Hochficht, eingebettet in die zauberhafte Hügellandschaft des Böhmerwaldes 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 kraftvoller Plätze, wie Aussichtsfelsen, alte Bäume, das Steinerner Meer und Quellen, um die einzigartige Natur zu erleben, in die Stille einzutauchen, zu entschleunigen und Kraft zu schöpfen.

Die Ferienregion Böhmerwald ist ein Geheimtipp für Naturliebhaber und Erholungssuchende. Besonders bekannt ist die Heilkräutergemeinde Klaffer durch ihren großen Heilkräutergarten und die Kräuteralm.

Seminarhaus

Das Seminarhaus *Böhmerwald pur* befindet sich in Klaffer am Hochficht. Es verfügt über helle und freundliche Ferienwohnungen und komfortable Doppelzimmer mit Dusche und Toilette. Für die Kurse stehen uns zwei wunderschöne, helle Seminarräume und ein Garten mit Wiese zur Verfügung. Weiterhin gibt es eine Sauna mit Entspannungsraum, sowie einen direkten Zugang zum Wald.

Die Verpflegung besteht aus einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, einem Mittagssnack, sowie ein Abendessen mit regionalen Produkten.

Energie tanken mit den 5 Elementen 25.05. – 01.06.2019

In der Traditionellen chinesischen Medizin zeigt sich ein lebendiges Zusammenspiel von den Fünf Elementen, der Natur, Bewegung, Emotionen, Duft, Farbe und Klang, dass uns unterstützt, neue Energie aufzunehmen und leichter in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.

In dieser Woche liegt der Schwerpunkt bei den Fünf Elementen, erfahrbar durch das Fünf Elemente Qi Gong, das Fünf Elemente Tai Ji, unterstützt durch Klang, Meditation und Visualisierung, kleinen Wanderungen zu Kraftplätzen mit Übungen, um die Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) in der Natur wahrzunehmen.

Inhalte:

- Die Fünf Elemente Qi Gong und Tai Ji Übungen.
- Kleine Wanderungen zu Kraftplätzen.
- Sich in die Fünf Elemente & in die Natur einspüren.
- Die Meditationen zu den Fünf Elementen.
- Affirmationen, Emotionen, Farben und Düfte.
- Klangmeditationen mit Klangschalen.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.
- Klänge in der Natur, um zur Ruhe zu kommen.
- Klang erleben und entspannen.

Gebühren: Kurs • Unterkunft • Verpflegung

Kurs:	380,00 € - Kursgebühr
Unterkunft:	428,00 € - pro Person im DZ 498,00 € - pro Person im EZ ▶ 7 Übernachtungen & VP

Seminarhaus: Zimmerbuchung unter www.boehmerwaldpur.at

Info: Harald Hasenöhrl - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873

Herzenergie stärken und Fülle leben 24.08. – 31.08.2019

Ein gesundes Herz ist die Basis für ein langes Leben und die Grundlage für das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht.

In dieser Woche verbinden wir das Herz Qi Gong mit der vielfältigen Kraft der Heilkräuter und Klang, um in Achtsamkeit die Kraft des Herzens zu spüren und die Herzenergie zu stärken.

Dazu nutzen wir Heilkräuter Botschaften, Mandalas zu den einzelnen Heilkräuter und zu den Übungen, Klang, Atem-, Visualisierungs- und Energieübungen.

Inhalte:

- Die 8 Übungen des Herz Qi Gong.
- Die heilende Kraft des Atmens im Herz Qi Gong.
- Kräuterwanderung
- Wildkräuter - ihre Botschaft & ihre Verwendung.
- Wohltuende Schwingungen der Klangschalen.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.
- Klangmeditationen.
- Thymusdrüse - Lebensenergie stärken.
- Stille Übungen, um zur Ruhe zu kommen.

Gebühren: Kurs • Unterkunft • Verpflegung

Kurs:	380,00 € - Kursgebühr
Unterkunft:	428,00 € - pro Person im DZ 498,00 € - pro Person im EZ ▶ 7 Übernachtungen & VP

Seminarhaus: Zimmerbuchung unter www.boehmerwaldpur.at

Info: Harald Hasenöhrl - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873

Entschleunigen und sich wohlfühlen 23.11. – 30.11.2019

Wenn es kälter wird und die Tage kürzer werden, ist es eine gute Zeit zu entschleunigen und nach "Innen" zu gehen, um zur Ruhe zu kommen, die eigene Kraft wieder zu spüren und achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Die Woche beinhaltet wohltuende Bewegungen aus dem Qi Gong, Meditation, Akupressur, Klang, Licht und Farbe, um in die Stille zu gehen, bei sich anzukommen, sich zu entspannen und wohlzufühlen.

Eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich neu auszurichten.

Inhalte:

- Klangerleben, um zur Ruhe zu kommen.
- Stilles Qi Gong - Strömen von Energie und Wärme.
- Farb-Kristalllampe "Heilsames Licht".
- Entspannungsübungen zum Wohlfühlen.
- Meditation zur Stärkung der Achtsamkeit.
- Qi Gong "Entschleunigen & in die Mitte kommen".
- Akupressur für Immunsystem und Wohlbefinden.
- Den Atem lenken und Kraft tanken.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.

Gebühren: Kurs • Unterkunft • Verpflegung

Kurs:	380,00 € - Kursgebühr
Unterkunft:	428,00 € - pro Person im DZ 498,00 € - pro Person im EZ ▶ 7 Übernachtungen & VP

Seminarhaus: Zimmerbuchung unter www.boehmerwaldpur.at

Info: Harald Hasenöhrl - 0160 4123760
Christine Lutz - 0176 50173873