



# Qi Gong „18 Bewegungen“

## Bewegliche Wirbelsäule & Gesunder Rücken

Qi Gong „18 Bewegungen“ wurde von Lin Housheng als Selbstheilungssystem für den ganzen Körper im Jahr 1979 entwickelt.

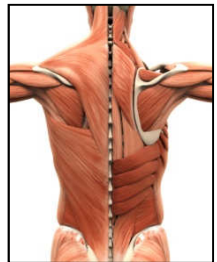
In diesem Seminar ist das Ziel die Schulung des Bewusstseins und der Wahrnehmung in den Details der Bewegungen des Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ in Bezug auf die Wirbelsäule. Der spezielle Fokus ist auf „Bewusster Stand, aufgerichtete und bewegliche Wirbelsäule“ ausgerichtet. Es soll gleichzeitig ein bewusstes Hinführen an die Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper initiieren. Rückenschmerzen treffen fast jeden Menschen einmal im Leben.

In Deutschland leiden mehr als 50 Prozent der Erwachsenen an Beschwerden im Rücken-, Nacken- oder Schulterbereich. Am stärksten sind Menschen mittleren Alters zwischen 30 und 60 Jahren betroffen. Auch jüngere Menschen verspüren aufgrund der „Digitalen Lebensweise“ früh schon Schmerzen im Rückenbereich.

Rückenschmerzen entstehen jedoch nicht nur durch Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule, sondern auch durch Haltungsfelder, Muskelschwächen und Überlastungen.

### Inhalte:

- Die Wirbelsäule und ihre stützende und tragende Funktion.
- Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und Rückenschmerzen.
- Qi Gong „18 Bewegungen“ für die Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Qi Gong „18 Bewegungen“ zur Unterstützung bei Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Überbeanspruchung durch langes Sitzen oder einseitige Körperhaltung.
- Qi Gong „18 Bewegungen“ bei Verspannungen, Rückenschmerzen, Stress.
- Einfache und effektive Übungen für den Alltag.



**Termin:** Samstag / Sonntag, 17. – 18. August 2019

**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 190,00 €

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

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

**Leitung:** Harald Hasenöhrle und Georg Zimmermann  
• Qi Gong Lehrer, Qi Gong Therapeuten und Qi Gong Ausbildungsleiter.

### Anmeldung & Information:

#### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrle • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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