



# Wohlfühltag

## “Zur Ruhe kommen und Energie tanken”

**Der Wohlfühltag, eine kleine Auszeit für sich, um zu entschleunigen und bei sich selbst wieder anzukommen, beinhaltet einfache, wohltuende Übungen.** Es geht darum, Körper, Geist und Seele über Klangschalen, Qi Gong Bewegungen, Entspannungsübungen, Akupressur, Meditation und Atem, in die Stille und in Einklang zu bringen, um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Energie zu tanken.



### Inhalte:

- Klangschalen - Klangerleben und Klangmeditation, um in die Ruhe zu kommen.
- Qi Gong Übungen, heilsames strömen von Energie und Wärme.
- Entspannungsübungen zur Stärkung der inneren Balance.
- Atemübungen, in Verbindung gehen und im Hier und Jetzt sein.
- Meditationen zum Advent, das innere Licht spüren und sehen.
- Akupressur-Gesundheitspunkte für Immunsystem und Wohlbefinden.



**Termin:** Samstag, 14. Dezember 2019

**Zeit:** 10.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 80,00 €

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

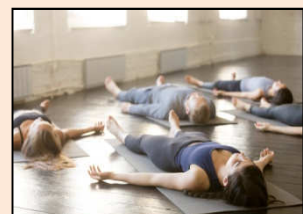
**Ort:** Haus der Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

**Leitung:** Harald Hasenöhrli

- Qi Gong Therapeut und Tai Chi Lehrer.
- Begleitender Kinesiologe (DGAK - Zertifiziert)
- Instructor für Touch for Health (IKC).
- Instructor für Energetische Anatomie nach Grethe Fremming.

### Christine Lutz

- Begleitende Kinesiologin (DGAK - Zertifiziert).
- Klangtherapeutin
- Bewegungs- und Entspannungscoach.
- Reset Instructor.



**Anmeldung & Information:**

**Gesundheitspfad**

Harald Hasenöhrli • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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