



Akupressur und Qi Gong bei "Stress & Erschöpfung"

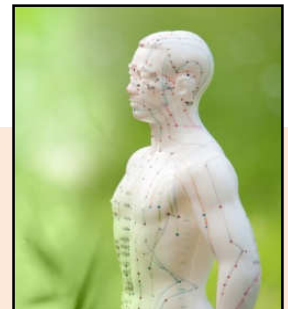
Dieser Workshop vermittelt einfache Akupressurtechniken und Hintergrundwissen zum Thema Stress und Erschöpfung.

Wenn unser Körper ständigem Stress ausgesetzt wird, entstehen Erschöpfungszustände, Abgespanntheit und man fühlt sich müde, energielos und kraftlos. Dabei wird mit der Zeit das körpereigene Abwehr- und Immunsystems immer mehr geschwächt und es können Erkrankungen wie Burnout, Nervenerkrankungen, physische & psychische Erkrankungen entstehen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt daher, das „Zhengqi“ des Körpers zu stabilisieren. Gezielte Qi Gong Übungen und die Massage auf Akupressurpunkten, Meridianen, Muskeln, auf dem Kopf, den Armen und Nacken durch Finger- und Händedruck führt zur Ruhe, macht den Kopf frei von Spannung, führt zu Entspannung, Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit.

Inhalte:

- Wirkungsvolle Akupressurpunkte bei Erschöpfung.
- Beruhigende Akupressur Haltepunkte zum auflösen von Stress.
- Regulierende Qi Gong Entspannungs- und Bewegungsübungen zum Abbau von Stress und für mehr Vitalität im Alltag.
- Tipps, was Sie noch tun können.



Termin: Mittwoch, 20. November 2019

Zeit: 19.15 – 21.15 Uhr

Kosten: 25,00 €

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

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

Leitung: Harald Hasenöhl



- Qi Gong Therapeut und Tai Chi Lehrer.
- Seit 28 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Chi, Akupressur Massage, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer MaiJin, He Lin.
- Humanistischer Kinesiologe und Instructor für Touch for Health (IKC).
- Energetische Anatomie nach Grethe Fremming



Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de