



# Qi Gong „5 Elemente“

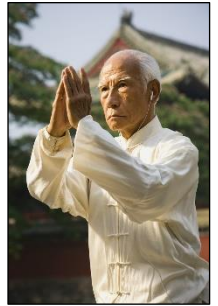
## “Das Feuerelement und seine Energien“

**Der Schwerpunkt liegt auf das Ausgleichen der Energien des Feuerelementes (Huo). Diese sind: Wärme und Hitze, emporsteigend, voll, nach außen ausstrahlend, blühend.** Das Herz beherbergt den Geist und seine Funktionen Denken, Schlafen, Gedächtnis, Bewusstsein, psychische Aktivitäten und Emotionen. Ist die Herzenergie im Gleichgewicht, erlebt man Freude und inneren Frieden, Glück, Geborgenheit, Ruhe und Klarheit. Man verfügt über einen ruhigen Geist und Klarheit im Denken und in der Sprache. Das Herz arbeitet in gelassener Resonanz mit den Organen des Körpers.

Im ausgeglichenen Zustand ermöglicht uns die Qualität der Dünndarm-Energie, die von außen kommenden Eindrücke und Erlebnisse positiv zu verwerten und zu integrieren.

### Inhalte:

- Das Feuerelement, die Energien und Funktionen von Herz und Dünndarm.
- Gezielte Vorübungen für die Blutgefäße und den Blutfluß.
- Feuerelement Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafttier-Hirsch / Meridian-Übungen für die Energien von Herz und Dünndarm / Feuerelement Qi Gong Übung.
- Feuerelement Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten / Klang.



**Termin-1: Samstag / Sonntag, 13. - 14. Mai 2021**  
oder

**Termin-2: Samstag / Sonntag, 15. - 16. Mai 2021**

**Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr**

**Kosten: 175,00 €**

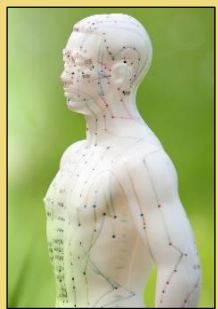
**Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler ODER**

**Ort: Von zuhause • LIVE-WEBINAR • Online • über PC - Tablet**

**Leitung: Harald Hasenöhrl**



- Qi Gong Therapeut und Tai Chi Lehrer.
- Seit 30 Jahren Studien, Weiterbildungen, Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Chi, Akupressur Massage, Meditation in China, Deutschland und Österreich.
- Humanistischer Kinesiologe und Instructor für Touch for Health (IKC).
- Instructor für Energetische Anatomie.



**Anmeldung & Information:**

**Gesundheitspfad**

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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