

INFORMATION • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl
Hauptstraße 6
76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855
info@gesundheitspfad.de
www.gesundheitspfad.de



KURSORTE

- **Zentrum in balance: Qi Gong Kurse:**
Weinstraße 19 • 76835 Hainfeld
- **Zentrum in balance: Tai Chi Kurse:**
Weinstraße 19 • 76835 Hainfeld
- **Haus der achtsamen Gesundheit:**
Qi Gong Seminare und Ausbildung
Natur & Spirit Seminare und Ausbildung
Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

KURSLEITUNG

- **Harald Hasenöhrl**
- Körpertherapeut
- Qi Gong Therapeut (TCM)
- Tai Chi Lehrer (TCB)
- Humanistischer Kinesiologe (DGAK)
- Touch for Health Instructor (IKC)
- Energetische Anatomie Instructor •
Pfad • Innere Führung bei Grethe Fremming



MONATS - ENERGIEN

Online – Abendtermine!

Damit wir die Monats-Energien optimal für unsere körperliche, emotionale, mental-geistige und seelische Gesundheit nutzen können, unterstützen uns im aktuellen Monat geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen, heilende Bewegungs- und Atemübungen, Klang, Farben, Steine, Düfte und Heilpflanzen, die der Monatsqualität entsprechen und welche im Alltag wunderbar eingesetzt und umgesetzt werden können.

Tag: Dienstag
Termine: 10.01. / 31.01. / 28.02. / 28.03.2023
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr-Einzeln: 20,00 € - je Termin
Leitung: Harald Hasenöhrl
Info: Der Link wird zugesendet!

ENERGETISCHE ANATOMIE

Online – Abendtermine!

Der Kurs „Energetische Anatomie & Innere Führung“ beinhaltet Themen und Botschaften um mehr Weisheit in unser Leben mit einzubeziehen. Meditationen und Atemübungen, Visualisierungsübungen, Affirmationen, energetische Körperbewegungen, sowie Klang und Licht, unterstützen uns, damit wir uns neu ausrichten können, Innere Führung übernehmen, um auf dem Weg des Herzens zu uns „Selbst“ zu kommen.

Tag: Donnerstag
Termine: 19.01. / 16.02. / 16.03.2023
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr-Einzeln: 20,00 € - je Termin
Leitung: Harald Hasenöhrl
Info: Der Link wird zugesendet!

NATUR & SPIRIT - AUSBILDUNG

„Dein innerer Kompass - Leben im Einklang“
Infos unter www.gesundheitspfad.de

Frühjahr - Sich mit der Kraft der Natur entfalten

Termin: 01. – 02.04.2023
Termine-Gesamt: 4 Termine verteilt in 2023 und 2024
Gebühr: 250,00 € - einzelne Seminare!
Gebühr-Gesamt: 920,00 € - 4 Termine!
Leitung: Harald Hasenöhrl & Christine Lutz
Ort: Pleisweiler - Haus der Gesundheit

QI GONG - SEMINARE

Infos unter: www.gesundheitspfad.de

Stilles Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li

Termin: 21. – 22.01.2023
oder
Termin: 28. – 29.01.2023
Zeit: 09.30 - 17.00 Uhr
Gebühr-Gesamt: 210,00 € - einzelne Seminare!
Ort: Weinstraße 2 - 76889 Pleisweiler
Leitung: Harald Hasenöhrl

ZHINENG QI GONG - AUSBILDUNG

Infos unter: www.gesundheitspfad.de

Zhineng Qi Gong Ausbildung - 2023-2024

Termin: 25. – 26.03.2023 - Beginn
Termine-Gesamt: 8 Termine verteilt in 2023 und 2024
Gebühr: 210,00 € - einzelne Seminare!
Gebühr-Gesamt: 1500,00 € - 8 Termine!
Leitung: Harald Hasenöhrl

GESUNDHEITSKURSE

Präsenz & Online

Gesundheit stärken

Energie tanken

Zur Ruhe kommen

mit

Qi Gong • Tai Chi

Entspannung

Meditation

Januar - April

2023

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl

Telefon: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de



DIE GESUNDHEIT STÄRKEN
Morgen- und Abend Kurse • Seminare

Die Kurse bieten für alle Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution, die Möglichkeit, die Gesundheit, die Resilienz, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Die Wirksamkeit der Übungen zur Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit ist wissenschaftlich und medizinisch belegt. Das wunderbare daran ist, dass die Übungen für uns im Alltag einfach umsetzbar sind.

Die Kurse vermitteln einen Reichtum an Schätzen, die sofort im Alltag umgesetzt werden können, z.B. Atemübungen und Akupressur Punkte um Stress zu lösen und das Immun- und Abwehrsystem zu stärken.

Sanfte, fließende Bewegungen, wie z.B. „Ein Adler der seine Flügel ausbreitet“, wie „Der sanfte Wind der den Baum bewegt“ und wie „Wellen die an den Strand rollen“, stärken unsere Gesundheit, lassen uns Energie tanken und bewirken in uns ein Gefühl von Leichtigkeit, innerer Balance, geerdet sein und Wohlbefinden. Sie lindern Fibromyalgie und Arthritis Schmerzen, sind eine wirksame Sturzprophylaxe, verbessern das Gleichgewicht u.a. bei Morbus Parkinson, fördern das Fingerspitzengefühl und den Tastsinn.

Wunderschöne kleine Entspannungsübungen mit wohl-tuenden Affirmationen klären und beruhigen unsere Gedanken, lassen den Atem ruhiger und entspannter ein- und ausströmen und führen uns in die Ruhe.

Diese kleinen sehr wirkungsvolle Schätze werden für Sie zu einer wertvollen täglichen Begleitung, so-fort umsetzbar und wirkungsvoll für den Ausgleich und für die Stabilisierung ihrer Körperenergien.

QI GONG - Kurse in Hainfeld
im Zentrum in Balance - Weinstraße 19

Qi Gong nach der Jahreszeit - Winter
„Stilles Qi Gong - Die Schöpferkraft stärken“
Morgen- und Abendkurs

Kurs: Mittwoch, 18.01. – 29.03.2023
Morgenkurs-Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Abendkurs-Zeit: 19.45 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € - 10 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl

QI GONG - ONLINE KURSE
Von zuhause aus aktiv dabei sein!

Qi Gong nach der Jahreszeit - Winter
„Stilles Qi Gong - Die Schöpferkraft stärken“
Morgen- und Abendkurs

Kurs: Mittwoch, 18.01. – 29.03.2023
Morgenkurs-Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Abendkurs-Zeit: 19.45 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € - 10 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl
Info: ► Der Link wird zugesendet!

TAI CHI - Kurse in Hainfeld
im Zentrum in balance - Weinstraße 19

„Achtsamkeit in Bewegung“ - Sanfte Übungen aus dem Tai Chi - achtsame Bewegungen - ermöglichen es, das Körperbewusstsein zu sensibilisieren, den Atem fließen zu lassen, den Geist zu entspannen und die Gesundheit effektiv zu stärken.

Tai Chi „24 Bewegungen der Achtsamkeit“

Kurs: Mittwoch, 18.01. – 29.03.2023
Morgenkurs-Zeit: 10.00 – 11.15 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € - 10 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl

Tai Chi „Die 5 Elemente Form“
~ nach Chungliang Ai Huang ~

Kurs - 14 tägig: Mittwoch, 18.01. – 29.03.2023
Abendkurs-Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Kursgebühr: 75,00 € - 6 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl

HUA YUE TAI CHI - ONLINE & PRÄSENZ KURS
Von zuhause aus & vor Ort aktiv dabei sein!

Hua Yue Tai Chi „Liu He Ba Fa“
„Inneres Tai Chi vom Berg Huashan-China“
Achtsame Bewegungen aus dem Körperzentrum erzeugen Spiral- und Qi-Bewegungen in die Hände & Füße

Kurs: Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023
Morgenkurs-Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Kursgebühr: 130,00 € - 9 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl
Info: ► Der Link wird zugesendet!
Info: ► Einige Termine finden im Zentrum in balance statt!

Xing Yi Quan - Abendkurs in Landau
In der Turnhalle - Montessorischule

Xing Yi Quan „Selbstverteidigungskurs“
~Lerne dich effektiv & konstruktiv zu wehren~

Kurs: Freitag, 13.01. – 31.03.2023
Abendkurs-Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € - 10 Termine – Erwachsene
Kursgebühr: 110,00 € - 10 Termine – Jugendliche
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl & Marco Schloß