

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:**
Ausbildungen und Seminare in:
 - Qi Gong und Energetische Anatomie
 - Natur-Schamanismus „Natur & Spirit“
 - Kinesiologie-GesundheitscoachingWeinstraße 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



NATURENERGIEN & NATURWESEN

Online - Abendtermine!

Die Monats-Begleitung „Mit den Naturenergien und den Naturwesen durch das Jahr reisen“ unterstützt dich auf dem Weg zu dir „Finde zurück zu dir selbst“. Du lernst wieder Wurzeln zu schlagen und die richtige Nahrung zu nutzen, um dich selbst, deine Projekte, Ziele und Ideen stark und kraftvoll wachsen zu lassen. Dabei wendest du dich mit leichtem Herzen, der lichten Zeit zu und füllst dich mit neuer Kraft und Energie.

Termin: Dienstag, 28.11.2023
Termin: Dienstag, 19.12.2023
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr-Einzeln: 25,00 € - je Termin (inkl. Unterlagen)
Leitung: Harald Hasenöhrl
Info: Der Link wird zugesendet!

CHAKREN & CHAKREN-ARBEIT

Online - Abendtermine!

Die Online-Termine „Chakren und die Chakrenarbeit“ in Verbindung mit der Energetischen Anatomie laden unser physisches, emotionales, mentales und energetisches System mit neuer Energie, Vitalität und Verständnis auf, regenerieren uns und stärken unsere Resilienz.

Termin: Dienstag, 14.11.2023
Termin: Dienstag, 12.12.2023
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr-Einzeln: 25,00 € - je Termin (inkl. Unterlagen)
Leitung: Harald Hasenöhrl
Info: Der Link wird zugesendet!



NEUE AUSBILDUNGEN IN 2024

Infos unter www.gesundheitspfad.de

QI GONG & ENERGETISCHE ANATOMIE

Qi Gong & Energetische Anatomie beinhalten das jahrtausendealte Wissen, die Techniken und Übungen, für ein tieferes Verständnis zu unserem physischen und feinstofflichen Körpern, dem physischen, emotionalen, mentalen Körper, dem Atem, den Nadis, den Chakren, der Aura, den Energiefluss durch das System. Das tiefere Verständnis für uns Selbst unterstützt unser physisches, emotionales, mentales, und energetisches System, sich mit Qi, Prana, Vitalität aufzuladen, zu regenerieren und sich bewusst weiter zu entwickeln.

KINESIOLOGIE- GESUNDHEITSCOACHING

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, welche den Muskeltest mit den westlichen Wissenschaften, wie Stressbewältigung, Bewegungs- und Ernährungslehre, Pädagogik, Psychologie, Gehirnforschung, mit den jahrtausendealten Erfahrungen und Erkenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin, z.B. Qi Gong Gesundheitsübungen, Energie- und Meridianlehre, Fünf Elemente Lehre, Akupressur und Philosophie verbindet.

NATUR-SCHAMANISMUS

Die in den vier Jahreszeiten durchgeführten Seminare beinhalten gelebten Schamanismus in Verbindung mit der Natur. Das Lebensrad, Rituale, u.a. Feuer-, Trommel- und Räucherrituale, gezielte Krafttier-Bewegungen, Kraftobjekte gestalten, geführte Meditationen und Sensibilisierungsübungen zeigen Wege auf, um die eigene Mitte zu stärken, sich selbst immer mehr zu vertrauen, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln, das Erfahrene ins Leben zu integrieren und leicht und selbstverständlich zum Ausdruck zu bringen.



GESUNDHEITS • KURSE

WOHLFÜHL • KURSE

Präsenz & Online

Die Gesundheit stärken

Energie tanken

Zur Ruhe kommen

September
bis
Dezember
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, sofort umsetzbar und wirkungsvoll für den Ausgleich und für die Stabilisierung ihrer Körperenergien.

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

Qi Gong & Wohlfühl-Übungen für das Spätjahr
„Faszien • Immunsystem • Lunge stärken“
Morgen- und Abendkurs

Kurs: Mittwoch, 13.09. – 20.12.2023
Morgenkurs-Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Abendkurs-Zeit: 19.45 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 130,00 € - 9 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl

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

Qi Gong & Wohlfühl-Übungen für das Spätjahr
„Faszien • Immunsystem • Lunge stärken“
Morgen- und Abendkurs

Kurs: Mittwoch, 13.09. – 20.12.2023
Morgenkurs-Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Abendkurs-Zeit: 19.45 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 130,00 € - 9 Termine
Einzeltermine: 15,00 € - je Termin!
Leitung: Harald Hasenöhl
Info: ► Der Link wird zugesendet!

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

Tai Chi „24 Bewegungen der Achtsamkeit“
„Tai Chi - achtsame & sanfte Bewegungen entspannen den Körper & machen ihn beweglicher, der Atem kann fließen & die Ruhe kehrt ein.“

Kurs: Mittwoch, 13.09. – 13.12.2023
Morgenkurs-Zeit: 10.00 – 11.15 Uhr
Kursgebühr: 115,00 € - 8 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“
„Tai Chi vom Berg Huashan-China“
Liu He Ba Fa stärkt die Faszien & die Beweglichkeit, fördert die Entspannung & die Ausgeglichenheit, stärkt deine äußere Kraft & dein inneres Qi.

Kurs: Donnerstag, 14.09. – 21.12.2023
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
„Selbstsicherheit & Selbstverteidigung“
Xing Yi Quan ist eine Kampfkunst, die effektive Selbstsicherheits- & Selbstverteidigungstechniken beinhaltet, die von allen Menschen, ob jung oder alt, erlernt werden kann. Das Training findet in einer angenehmen Atmosphäre statt, welche von einer entspannten, lockeren Stimmung, gegenseitigem Respekt, Anerkennung und Wertschätzung gekennzeichnet ist.

Kurs: Freitag, 15.09. – 15.12.2023
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

Xing Yi Quan - Workshops
für Einsteiger & Fortgeschrittene

Xing Yi Quan
„Selbstsicherheit & Selbstverteidigung“
Termine: Samstag, 14.10.2023
Termine: Samstag, 04.11.2023
Termine: Samstag, 09.12.2023
Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 35,00 € - je Termin!
Ort: Turnhalle in Rhodt oder Siebeldingen
► Wird noch bekannt gegeben!
Leitung: Harald Hasenöhl & Marco Schloß