



Qi Gong für das Frühjahr

“Die Leberkraft stärken & stabilisieren”

am Samstag, 13. April - Online Workshop

Der Online-Workshop beinhaltet für die Jahreszeit Frühling gezielte Qi Gong Übungen, u.a. Heilende Laute, Tigerbewegungen aus dem Qi Gong „5 Tiere Spiel“ sowie Unterstützungsmöglichkeiten aus der Natur, zur Stärkung, zur Stabilisierung und zum Ausgleichen der Leber- und Gallenblasenkraft.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausgleichen der Energien im Frühjahr (Holzelement). Diese sind: Aufsteigend, Entfaltung nach außen, Ausdehnung in die Länge.

Das Bild des Baumes gibt das Holzelement im Frühjahr am besten wieder. Der Baum, ist durch sein stetes Wachsen Ausdruck von Lebendigkeit und Kreativität, strebt und wächst zum Himmel und durch die Wurzeln auch tief in die Erde.

Die Leber ist ein Energiespeicher und Verteiler, gibt Spannkraft, das heißt, sie sichert die optimale Energieversorgung jedes Teils des Körpers in jedem Augenblick, spaltet schädliche Substanzen im Blutstrom auf, um das Blut zu entgiften, sorgt für den harmonischen Fluss von Qi (Kraft), Blut, Emotionen, speichert das Blut, regiert die Sehnen, sorgt für einen klaren Blick und produziert die Galle. Die Richtung der Leber - Energie geht nach oben.

Der Heilende Laut für die Leber, gezielte Qi Gong Übungen und die Jahreszeit-Naturkräfte des Frühlings stärken und stabilisieren unsere Basis-Energie „die Leberenergie“, damit wir mit Power und Kraft im Alltag kreativ, motiviert und mit Lebensfreude handeln und wirken können.

Workshop-Inhalte:

- Das Frühjahr, die Energien und Funktionen von Leber und Gallenblase stärken & stabilisieren.
- Gezielte Vorübungen für die Beweglichkeit der Sehnen und der Gelenke.
- Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafttier-Tiger / Meridian-Übungen für Leber & Gallenblase.
- Atemübungen und Meditationen.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten.



- Termin:** Samstag, 13. April 2024 - ONLINE - WORKSHOP
- Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr ~ ODER ~ 14.00 – 16.00 Uhr
- Kosten:** 40,00 € - inkl. Aufzeichnung und Unterlagen!
- Ort:** Von zuhause • LIVE-WEBINAR • Online • über PC - Tablet
- Sonstiges:** Nach der Anmeldung bekommst Du einen Link zugemailt.
- Leitung:** Harald Hasenöhl
• Qi Gong & Körper Therapeut • Kinesiologe • Tai Chi Lehrer



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de