



Qi Gong “Spiel der 5 Tiere” - Workshop

Der Bär stärkt Milz & Magen

“Beweglichkeit • Körperkraft • Gesundheit stärken”

Qi Gong „Das Spiel der Tiere“ ist eine sehr wirkungsvolle Methode, die Gesundheit, das Qi, die Beweglichkeit, die Entspannung und die Atmung gezielt zu fördern und zu stärken, sowie physische, emotionale, mentale Energien u. Symptome auszugleichen. Wu Qin Xi - Spiel der 5 Tiere, wurde von dem Arzt Hua To im 2. Jahrhundert entwickelt. Hua To beobachtete die Tiere und integrierte die gesundheitlichen Wirkungen der Bewegungen der fünf Tiere in die Traditionelle Chinesische Medizin, in das System der fünf Elemente.

Das Spiel der 5 Tiere ist einzigartig, die äusseren Bewegungen sind elastisch, weich, spiralförmig, sind ruhend und fließend. Sie fördern die innere Ruhe, die Aktivierung der Meridiane, die Beweglichkeit der Sehnen, Faszien, Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke, stärken die Gesundheit, den Atem und das Konzentrationsvermögen.

Der Workshop vermittelt die Bewegungen und die Energien vom Bär:

Die Bewegungen vom Bär stärken die Muskeln, die Beweglichkeit und die Körperkraft. Die Bewegungen vom Bär stärken das Immun- und Abwehrsystem und die endokrinen Drüsen. Die Bewegungen vom Bär stärken die Milz- und die Magen- Funktionen/Energie.

Inhalte:

- Vorübungen für die Sehnen, die Gelenke, die Wirbelsäule und das Becken.
- Set 1: Basisübungen vom Bär im Stehen und im Gehen.
- Set 2 und Set 3: Aufbauübungen vom Bär im Stehen und im Gehen.
- Der Bär und seine Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit aus der Sicht der 5 Elemente.



Termin: Sonntag, 08. September 2024

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 50,00 €

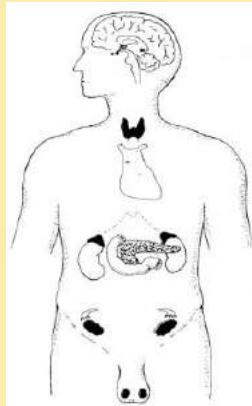
Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler ODER

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

Leitung: Harald Hasenöhl



- 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 Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de