



# Guolin Qi Gong mit Handstab

## Medizinisches Qi Gong zur Stärkung der Gesundheit und bei chronischen und schweren Erkrankungen

Guo Lin Qi Gong ist eine „medizinische“ Qi Gong Form. Es handelt sich um ein sehr vielseitiges und ganzheitliches System und ist sowohl für gesunde als auch für kranke Menschen geeignet. In der westlichen Welt ist Guo Lin Qi Gong überwiegend durch die sogenannte „Xi-Xi-Hu-Atmung“ (Windatmung) und vor allem durch den Einsatz bei Krebserkrankungen bekannt. Guo Lin Qi Gong wird auch eingesetzt bei Immun- und Abwehrschwäche, chronischen Erkrankungen, Rheuma, Herzerkrankungen, Burn Out und anderen Erschöpfungssyndromen, usw.

In diesem Seminar lernen wir die Handstab Übungen, die sowohl zur Lebenspflege aber auch zur Stärkung von Körper, Geist und Seele geeignet sind. Diese Übungen werden auch bei chronischen Krankheiten eingesetzt werden und zur Nachsorge nach schweren Erkrankungen.

Dabei werden die Körperenergie harmonisiert, Körper und Geist können entspannen und zur Ruhe kommen, die Stagnationen von Qi und Blut können gelöst werden. Eine einfach auszuführende Sitzende Übung stärkt und kräftigt den Organismus u.a. Zellen, Organe, das ganze Organsystem.

- ▶ Handstäbe werden für das Seminar zur Verfügung gestellt!
- ▶ Uwe bringt auch neue Handstäbe mit, die man kaufen kann.

### Inhalte:

- Übungen zum Aufwärmen und die 3 Guo Lin Qi Gong Vorübungen.
- Handstabübungen im Stehen.
- Das langsame Gehen mit Integration der Atmung und der Vorstellungskraft.
- Sitzende Übung um zur Ruhe und wieder in die Kraft zu kommen.
- Theorie / Die 3 Stufen im Guo Lin Qi Gong / medizinisch-therapeutisches Qi Gong in der Praxis.

**Termin:** Samstag / Sonntag, 05. – 06. April 2025

**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 210,00 € - Seminar und Verpflegung

**Sonstiges:** Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

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

**Leitung:** Uwe Hielscher - Guolin Qi Gong Lehrer nach Frau Dr. Wang Li



- Ausbildung zum Guo Lin Qi Gong Lehrer bei Frau Wang Li in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie in Mechernich.
- Regelmäßige Weiterbildungen im Guo Lin Qi Gong bei Frau Wang Li in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie in Mechernich.
- Als ausgebildeter Guo Lin Qi Gong Lehrer zertifiziert und offiziell als Lehrkraft eingetragen in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie.
- Vorsitzender der Guo Lin Qi Gong Association Europe e.V..



**Anmeldung & Information:** [Gesundheitspfad](http://www.gesundheitspfad.de)

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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