



# Online - Kurs "Qi Gong & Atem"

## Qi Gong - Die 18 Bewegungen nach der Jahreszeit ~ Die Jahreszeit Herbst ~

### Qi, Lunge, Dickdarm, Atmung, Immun- & Abwehrsystem stärken

Im Online-Kurs liegt der Schwerpunkt in der Ausführung der 18 Bewegungen in Verbindung mit dem Einatmen und dem Ausatmen, sowie deren Wirkungsweise auf die Organe Lunge und Dickdarm, sowie die Gesundheit in der Jahreszeit Herbst und Winter.

Die Lunge ist die Herrscherin über die Qi - Energie und über die Atmung und reguliert die Haut. Wir nehmen über die Lunge Kraft, Energie auf und verteilen sie im Körper. Über den Dickdarm wird die Nahrung verarbeitet und Überflüssiges ausgeschieden.

Die Atmung beim Üben der „18 Bewegungen“ umfasst die Geschwindigkeit, den Rhythmus, die Intensität und die Tiefe des Atmens. Dabei wird der ganze Körper und die Organe beatmet, das „Qi“ und das Immun- und Abwehrsystem werden gestärkt, das Blut und das Gehirn werden mehr mit Sauerstoff versorgt, der Körper entspannt sich und die Muskeln bekommen ihren natürlichen Tonus. Psychischer Stress und emotionale Anspannungen können gelöst werden, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit können wieder gelebt werden.

#### Inhalte:

- Vorübungen, um den Körper zu lockern, zu entspannen und den Atem zu vertiefen.
- Das Schrittweise Erlernen der „18 Übungen“, Bewegung und Körperhaltung.
- Die „18 Übungen“ mit dem Einatmen und dem Ausatmen verbinden.
- Das Qi, die Lunge und den Dickdarm, sowie Immun- und Abwehrsystem stärken.
- Gezielte Atem- und Bewegungsübungen um den Körper zu öffnen, u.a. für die Energie.
- Visualisierungsübungen, Meditationen, um zur Ruhe und wieder in die Kraft zu kommen.



**Termin:** Mittwoch, 06.11. – 18.12.2024

**Zeit:** 19.30 – 20.45 Uhr

**Kosten:** 105,00 € (7 Termine) – Einzeltermine: 17,00 € je Termin!

**Online-Kurs:** Von zuhause • 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](https://www.gesundheitspfad.de)

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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