

# Herz Qi Gong

## “Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren”

Ein gesundes Herz ist die Basis für ein langes Leben u. die Grundlage für das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht. Die 8 Übungen des Herz Qi Gong beinhalten sanfte, fließende Bewegungen, stille Übungen, die das Herz optimal stärken, u. den Kreislauf regulieren. An diesem Wochenende wiederholen wir die ersten vier Bewegungen des Herz Qi Gong und lernen in einer angenehmen Atmosphäre Schritt für Schritt die weiteren vier von insgesamt acht Bewegungen des Herz Qi Gong. Unterstützend werden entsprechende Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen rund um das Thema Herz eingesetzt. Das Ziel von dem zweiten Seminar ist mit Freude zu lernen, sich wohlfühlen, zu entspannen und das Gefühl des eigenen Körperausdruckes wahrzunehmen und zu entdecken. Entwickelt wurden diese Übungen von Prof. Guangde Zhang (Daoyin Yangsheng Gong).

Die Übungen des Herz Qi Gong werden von der Chinesischen Medizin eingesetzt u.a. bei Herzerkrankungen, wie Herzklopfen, Herzstolpern, Herzrhythmusstörungen, Über- und Unterfunktion der Schilddrüse, Schlafstörungen, Tinnitus, Kopfschmerzen, Schwellungen, Blutdruck (zu hoch/zuf tief), schlechte Durchblutung im Becken und in den Beinen, Dünndarmprobleme, sowie bei Stress und bei einem Burn Out.

Die Übungen stärken die körperliche, emotionale und die mentale Gesundheit des Herzens.

### Seminar-Inhalte:

- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen rund um das Thema Herz.
- Die ersten vier Herz Qi Gong Übungen wiederholen und vertiefen.
- Die Ausführung der Herz Qi Gong Übungen fünf bis acht lernen.
- Akupressurpunkte für den Kreislauf zu regulieren und um das Herz zu stärken.
- Sanfte ausgleichende Ruhe- und Entspannungsübungen.

**Termin:** Samstag / Sonntag, 18. – 19.01.2025

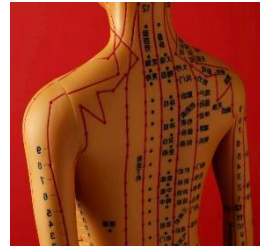
**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 220,00 € ► Seminar inkl. Verpflegung!  
12,00 € ► Script!

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

**Leitung:** Harald Hasenöhl  
• Qi Gong Therapeut, Tai Chi Lehrer, TFH-Instructor, EA-Instructor.

**Leitung:** Georg Zimmermann  
• Qi Gong Lehrer, Qi Gong Coach (TCM), Tai Chi Chuan Lehrer.



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)  
Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

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

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