



# Herz Qi Gong - Präsenz & Online

## “Atmung & Rhythmus der 8 Herz Qi Gong Übungen”

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.

In diesem Seminar vertiefen wir alle acht Bewegungen des Herz Qi Gong in Bezug auf die sanfte und geführte Atmung. Hieraus ergibt sich dann für jeden von uns der individuelle Rhythmus in der Bewegungsausführung. Unterstützend werden Atemübungen in Bewegung und Stille eingesetzt, um den eigenen Atemfluss und Atemrhythmus kennenzulernen und zu erfahren.

Das Ziel von dem Seminar ist den Atem auf die Bewegung abzustimmen, den eigenen Rhythmus zu finden und das Erfahrene als Stressprävention in den Alltag zu integrieren.

Die Atmung u. der Rhythmus nehmen eine Schlüsselrolle im üben der 8 Herz Qi Gong Übungen ein, sie pflegen das „Qi“, entspannen den Körper, geben den Muskeln durch den Sauerstoff den richtigen Tonus und regulieren die Psyche und die verschiedenen Organfunktionen.

Die Regulation der Atmung beim Üben der Herz Qi Gong Übungen umfasst den Rhythmus des Atmens, die Tiefe des Atmens und die Geschwindigkeit des Atmens, um die physiologische Funktionen und die psychische Aktivität zu aktivieren und zu pflegen.

### Seminar-Inhalte:

- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen rund um das Thema Atmung.
- Die acht Herz Qi Gong Übungen wiederholen, vertiefen und korrigieren.
- Bewegung und Atem aufeinander abstimmen, um die Gesundheit effektiv zu stärken.
- Der Atemfluss und die körperliche Entspannung, sowie die geistige Beruhigung.
- Atemübungen, um zur Ruhe zu kommen, u.a. Fang Song Gong.
- Der Atem „Tragender Rhythmus“ und das Wissen um den Atem im Herz Qi Gong.



**Termin:** Samstag / Sonntag, 24. – 25. Mai 2025

**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr

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

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

**Ort:** Von zuhause • LIVE-WEBINAR • Online

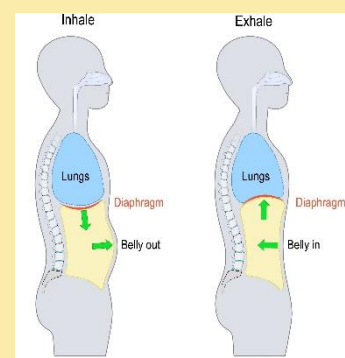
**Sonstiges:** Nach der Anmeldung wird der Link zugemailt.

**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)