



Qi Gong und TCM - Psychologie für die Jahreszeit “Frühling • TCM - Holzelement • Schwellenzeit” Präsenz & Online - Workshop am 28. Februar

Die Jahreszeiten spielen eine entscheidende Rolle, für unsere physische und psychische Gesundheit und die Naturkreisläufe lehren uns, wie wir unseren Körper mit Bewegungen stärken und unseren Geist bewusst lenken und ausrichten sollen.

Frühling = Schwellenzeit und Übergangszeit für das Erwachen und für den Neubeginn

Der Frühling ist eine Schwellenzeit, eine Übergangszeit für das Erwachen u. den Neubeginn. In der Natur ist es deutlich zu spüren, dass der Frühling das Leben in die Natur zurückbringt, das Wachstum beginnt, alles in der Natur und auch wir Menschen gewinnen an Stärke, an Beweglichkeit und an Widerstandskraft “Resilienz”, um sich für das neue Jahr entfalten zu können.

Die Qi Gong Übungen und die Energieübungen sowie die Botschaften der TCM-Psychologie für den Frühling stärken, stabilisieren, speichern unsere Basis-Energie „Leberenergie & Blutkreislauf“, unterstützen unsere Erdung, stärken unsere Selbstsicherheit, balancieren unsere Emotionen und Gedanken, damit wir mit Power und Vitalität im Alltag kreativ, motiviert und mit Lebensfreude handeln und wirken können.

Workshop-Inhalte:

- Das Frühjahr, die Körper-Energien und die Psyche nach Sicht der TCM stärken & stabilisieren.
- Die 3 Botschaften aus der TCM-Psychologie für den Neubeginn & das Wachstum im Frühjahr
- Vorübungen für das Fließen der Energie und die Beweglichkeit der Sehnen, Faszien, Gelenke.
- Qi Gong Übungen und Energetische Übungen für die Jahreszeit Frühling.
- Unterstützung über: Räuchern, Steine, Bachblüten, Baum-Energien.



Termin:	Samstag, 28. Februar 2026 - PRÄSENZ & ONLINE - WORKSHOP
Zeit:	10.00 – 12.30 Uhr <u>ODER</u> 14.00 – 16.30 Uhr
Kosten:	50,00 € - je Workshop (Morgens <u>ODER</u> Mittags)
Ort:	Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler ODER
Ort:	Von zuhause • LIVE-WEBINAR • Online • über PC - Tablet
Sonstiges:	Nach der Anmeldung bekommt ihr einen Link zugemailt.
Leitung:	Harald Hasenöhl • Qi Gong & Körper Therapeut • Kinesiologe Instructor • Tai Chi Lehrer

Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de