



Qi Gong für die Jahreszeit Sommer

“Herz & Dünndarm stärken • Kreislauf stabilisieren”

Präsenz & Online - Workshop am 27. Juni

Die Jahreszeiten spielen eine entscheidende Rolle, für unsere physische und psychische Gesundheit und die Naturkreisläufe sind weit mehr als biologische Abläufe; sie dienen als tiefgründiger Spiegel für unsere eigene Lebensführung. Wer die Rhythmen der Natur beobachtet, findet darin wertvolle Botschaften für persönliche Balance und Wachstum.

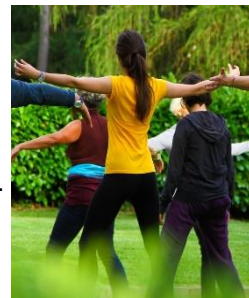
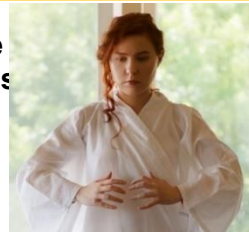
Sommer = Zeit der Entfaltung und der Fülle

Die Natur im Sommer zeigt uns wie einfach es ist die Lebenskraft zu entfalten. Sie folgt ganz leicht ihrem eigenen Rhythmus, entfaltet sich und zeigt ihre volle Kraft. Wir geben unseren Bedürfnissen Raum, verbinden uns mit der Natur und ihren Energien, finden den eigenen Rhythmus, stärken die innere Kraft, spüren die Lebensfreude, um uns kraftvoll zu entfalten und schwungvoll, mit Leichtigkeit durch das Leben zu gehen.

Die Qi Gong Übungen und die Energieübungen sowie die Botschaften der TCM und der Naturkreisläufe für den Sommer zielen darauf ab, das Herz-Feuer zu harmonisieren, überschüssige Hitze abzuleiten und Ruhe in die Yang-betonte Zeit zu bringen. Die Übungen fördern die Herz-Kreislauf-Stabilität, Gelassenheit und Lebensfreude. Besonders geeignet sind sanfte, fließende Bewegungen, die den Herz-& Dünndarm-Meridian beruhigen und Körper und Geist abkühlen.

Workshop-Inhalte:

- Der Sommer, die Körper-Energien und die Psyche nach Sicht der TCM stärken & stabilisieren.
- Die Sommer-Botschaften aus den Naturkreisläufen für das Entfalten und die Fülle im Leben.
- Sanfte fließende Vorübungen, um die Ruhe zu fördern und die Herz-Energie zu regulieren.
- Qi Gong Übungen für die Jahreszeit Sommer, für Herz, Dünndarm und Kreislauf.



Termin: Samstag, 27. Juni 2026

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 55,00 €

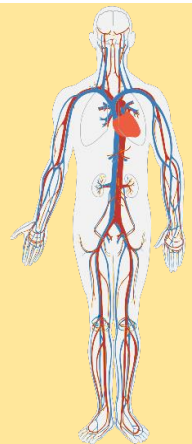
Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler ODER

Ort: Von zuhause • LIVE-WEBINAR • Online • über PC - Tablet

Sonstiges: Nach der Anmeldung bekommt ihr einen Link zugemailt.

Leitung: Harald Hasenöhr

• Qi Gong & Körper Therapeut • Kinesiologe Instructor • Tai Chi Lehrer



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhr • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de