



Qi Gong für die Jahreszeit Herbst

~ Die Lunge, den Atem und den Dickdarm stärken ~

“Kräfte sammeln • Reinigung • Loslassen“

Präsenz & Online Workshop am Samstag, 31. Oktober

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

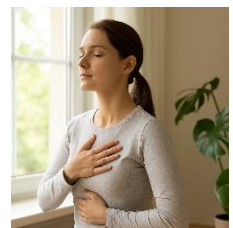
Herbst = Zeit des Rückzugs, des Sammeln von Kräften und der Reinigung

Im Herbst steht nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das Metallelement im Mittelpunkt, u.a. Lunge, Dickdarm, Atmung, Stärkung des Immunsystems zur Vorbeugung von Erkältungen. Es ist die Zeit des Rückzugs, des Sammeln von Kräften, der Reinigung und des bewussten Loslassens (ähnlich wie die Bäume ihre Blätter abwerfen).

Ein gezieltes **Herbst-Qi-Gong** unterstützt den natürlichen Übergang von der aktiven Sommerenergie (Yang) zur ruhenden Winterenergie (Yin). Die Qi Gong- und Meridian-Übungen für den Herbst konzentrieren sich darauf, das Immunsystem (Wei Qi) zu stärken, die Lungenenergie zu klären, das tiefe Atmen zu fördern und Altes loszulassen.

Workshop-Inhalte:

- Der Herbst, die Körper-Energien und die Psyche nach Sicht der TCM stärken & stabilisieren.
- Die Botschaften für den Herbst aus den Naturkreisläufen für die persönliche Balance.
- Qi Gong-Übungen und Meridian-Übungen für die Lunge und für den Dickdarm zu stärken, u.a. den Brustkorb öffnen, das Zwerchfell aktivieren, eine tiefe Atmung fördern, sowie die Muskeln vom Brustkorb, Zwerchfell, Taille und Beine stärken.
- Praktische Tipps für den Alltag im Herbst: TCM-Ernährungstipps, Selbstmassage & Akupressur.



Termin: Samstag, 31. Oktober 2026

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 50,00 €

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 Hasenöhl

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

Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](https://gesundheitspfad.de)

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de