

Yin Qi Gong und uralte Gebetshaltungen

~ Stille • Erdung • Sich Sammeln • Energie • Empfangen ~

Präsenz & Online - Workshop am Samstag, 31. Oktober



Yin Qi Gong und uralte Gebetshaltungen sind über Jahrtausende hinweg entstanden und sie teilen eine tiefe Verbindung zwischen Körper-Haltung-Bewegung, Atmung und spiritueller Versenkung. Während Yin Qi Gong die meditative, empfangende Lebensenergie (Qi) durch sanfte, erdende Bewegungen kultiviert, nutzen uralte Gebetshaltungen die Körperhaltungen und Körperbewegungen um sich für die universelle Kraft, das Göttliche, das Spirituelle zu öffnen.

Im Zentrum des Yin Qi Gong und der uralten Gebetshaltungen steht das Prinzip des *Yin,* es repräsentiert Passivität, Hingabe, Ruhe, die Erde und das Empfangen. Im Yin Qi Gong geht es darum, die Energie absinken zu lassen (Erdung) und den Geist zu leeren. Die uralten Gebetshaltungen öffnen uns wie ein Gefäß für ein offenes, lauschendes "Empfangen" (Yin).
Das Zusammentreffen von spiritueller Ausrichtung und körperlicher Haltung lässt Worte tief in den Körper sinken und führt zu einer ganzheitlichen Erfahrung von Spiritualität u. Entspannung.



Yin Qi Gong und Gebetsgesten wirken dabei auf mehrfache Weise:
- Körperlich: Tiefenentspannung, Muskeln lassen los, Gelenke öffnen sich ohne Druck.
- Aktivierung des Parasympathikus: Senkt den Blutdruck und verlangsamt den Puls.
- Fokus und Zentrierung: Bündelt die Aufmerksamkeit und stoppt kreisende Gedanken.
- Emotionale Entlastung: Fördert das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Loslassen.
- Mentale Entlastung: Stress wird abgebaut und das Nervensystem wird beruhigt.



Workshop-Inhalte:
- Uralte Gebetsgesten: Schreiten, Stehen, Leere Schale, Betende Hände und ihre Heilkraft.
- Yin Qi Gong & Uralte Gebetsgesten: Die drei Energiezentren.
- Atemübungen und Atemrhythmen für die universelle Kraft“.
- Der Aufbau von Energie, für eine höhere Schwingung.
- Schutz und Reinigungs-Übungen für den Alltag.



Termin: **Samstag, 31. Oktober 2026**

Zeit: **10.00 – 12.30 Uhr**

Kosten: **50,00 €**

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

ODER

Ort: **Online ● Von zuhause**

Sonstiges: **Nach der Anmeldung bekommt ihr einen Link zugemailt.**

Leitung: **Harald Hasenöhrl ► Qi Gong & Körper Therapeut • Tai Chi Lehrer • Kinesiologe**

Anmeldung & Information: Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler
Tel.: 06345-9596855 www.gesundheitspfad.de info@gesundheitspfad.de