



# **Gesundheits- & Waldbaden Tage**

## **Waldbaden • Stressprävention • Entspannung**

### **vom 11. - 14. Juli 2024 in Pleisweiler**

#### **Herz Qi Gong • Qi Walking • Faszien- & Wohlfühlübungen**

Die Gesundheits- und Waldbaden Tage vom 11. bis zum 14. Juli bieten optimale Möglichkeiten, vom Alltag eine kleine Auszeit für sich zu nehmen, in der Natur und in der Kraft des Waldes zu entschleunigen und zu entspannen, achtsam bei sich selbst wieder anzukommen und Stress zu lösen, sowie die Gesundheit, die Resilienz und das Wohlbefinden zu stärken.

Die Gesundheits- und Waldbaden Tage beinhalten Qi Walking in der Natur, Qi Gong Übungen aus dem Herz Qi Gong „Das Herz stärken & den Kreislauf regulieren“, sowie Entspannungs-, Atem-, Visualisierungsübungen und Klangschalenreisen.

Sie unterstützen uns eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, zu entschleunigen, die eigene Mitte zu spüren, in der Natur Kraft und Energie zu tanken, bewusster tiefer und ruhiger zu atmen, tiefe Entspannung zu erfahren, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken sowie Erholung und Ruhe zu finden.

#### **Pleisweiler und der Pfälzer Wald**

Der zauberhafte Pfälzer Wald bei Pleisweiler bietet durch seine Naturbelassenheit die Möglichkeit Erholung und Ruhe zu finden, sowie Kraft und Energie zu tanken. Unterwegs auf einem der zahlreichen Wanderwege trifft man auf eine Vielzahl energie-reicher und lebendiger Plätze, wie alte Bäume, ruhig dahinfließende Bäche, Vogelgezwitscher, um die einzigartige Natur wahrzunehmen, in die Stille einzutauchen, zu Entschleunigen, die eigene Mitte zu spüren und Kraft zu schöpfen.

#### **Veranstaltungsort und Treffpunkt:**

Das Haus der achtsamen Gesundheit ist ein ruhiges Seminarhaus, welches sich mitten in der kleinen Ortschaft Pleisweiler befindet.

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

#### **Informationen zum Programm**

Die Teilnahme ist an einzelnen Tagen oder auch an allen 4 Tagen möglich.

- ▶ Gebühr für einzelne Tage: 90,00 €
- ▶ Gebühr für alle 4 Tage: 320,00 €

#### **Bitte mitbringen:**

- ▶ Wenn wir in der Natur unterwegs sind, ist es wichtig ausreichend Getränke, evtl. Sonnenschutz und Sonnencreme mitzunehmen.
- ▶ Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

#### **Info und Anmeldung bei:**

**Harald Hasenöhrli** - Handy: 0160-4123760

Mail: [info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de) • Webseite: [www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)

**Georg Zimmermann** - Handy: 0176-43200415

Mail: [info@gesund-stressfrei.de](mailto:info@gesund-stressfrei.de) • Webseite: [www.gesund-stressfrei.de](http://www.gesund-stressfrei.de)





## Programm Inhalte und Zeiten

### Donnerstag, 11. Juli und Samstag, 13. Juli

#### **09.30 – 12.00 Uhr Qi Walking im Wald**

Die besondere Qi Gong-Übungsmethode "Qi Walking im Wald" hilft wieder Gelassenheit, Beweglichkeit der unteren und oberen Extremitäten, Stabilität, Verbundenheit zwischen Körper und Natur und der allgemeinen Lebensfreude zu finden. Vor oder während dem Qi Walking werden Übungen aus dem Bereich des Herz Qi Gong eingesetzt, um in der Stille die Kraft des Waldes aufzunehmen.

#### **12.30 – 15.00 Uhr Zeit für sich – Mittagspause**

#### **15.00 – 16.00 Uhr Faszien Basisübungen u.a. für Füße und Beine**

Durch die Faszien-Basisübungen spüren wir die lebendige Verbindung und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die Übungen führen zu mehr Beweglichkeit, Durchlässigkeit, Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden.

#### **16.30 – 17.30 Uhr Sich Wohlfühlen und sich Entspannen**

Eine Wohlfühl-Stunde, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und bei sich selbst wieder anzukommen über geführte Entspannungsreisen, Klang und Atem.

### Freitag, 12. Juli und Sonntag, 14. Juli

#### **09.30 – 12.00 Uhr Herz Qi Gong & Waldbaden**

Die sanft-fließenden Herz Qi Gong Übungen in Verbindung mit dem Atem, den Affirmationen und der Kraft des Waldes stärken die Gesundheit und die Resilienz. Der Körper wird bewusst beatmet, die Organe, das Gehirn und das Blut werden mit mehr Sauerstoff versorgt, das Immunsystem wird gestärkt, der Stress und die Anspannung können sich lösen, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit treten ein.

#### **12.30 – 15.00 Uhr Zeit für sich – Mittagspause**

#### **15.00 – 16.00 Uhr Faszien Basisübungen und Wirbelsäule**

Durch die Faszien-Basisübungen spüren wir die lebendige Verbindung und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die Übungen führen zu mehr Beweglichkeit, Durchlässigkeit, Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden.

#### **16.30 – 17.30 Uhr Sich Wohlfühlen und sich Entspannen**

Eine Wohlfühl-Stunde, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und bei sich selbst wieder anzukommen über geführte Entspannungsreisen, Klang und Atem.



---

### **ANMELDUNG:**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den Gesundheits- und Waldbaden Tage an:

Tag \_\_\_\_\_

Alle 4 Tage!

Name / Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_