

INTENSIV

Herz Qi Gong & Herzenergie (6 Wochenenden)

Die sechs Wochenenden vermitteln das Herz Qi Gong in Bezug auf östliche und westliche Bewegungslehre, Wissenschaft und Energie-Medizin.

INTENSIV Herz Qi Gong & Herzenergie lehrt die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Bewegungskünste (TCB), der aktiven Stressprävention und Gesundheitsvorsorge in Bezug auf das Herz und seine physischen, psychischen und energetischen Funktionen

Diese Wochenenden sind für alle Menschen gedacht, die ihr Herz mit Lebensfreude, Lebensschwung und Leichtigkeit füllen und stärken wollen. Hierbei erfahren wir u.a. durch die Bewegungen des Herz Qi Gong:

- die Beruhigung des Herzens und die Regulation des Kreislaufs
- das Loslassen von Stress und innerer Anspannung
- das Entspannen von Körper und Geist
- das wahrnehmen der Herzenergie und das Öffnen vom Herzraum und Herzzentrum

Die Methode

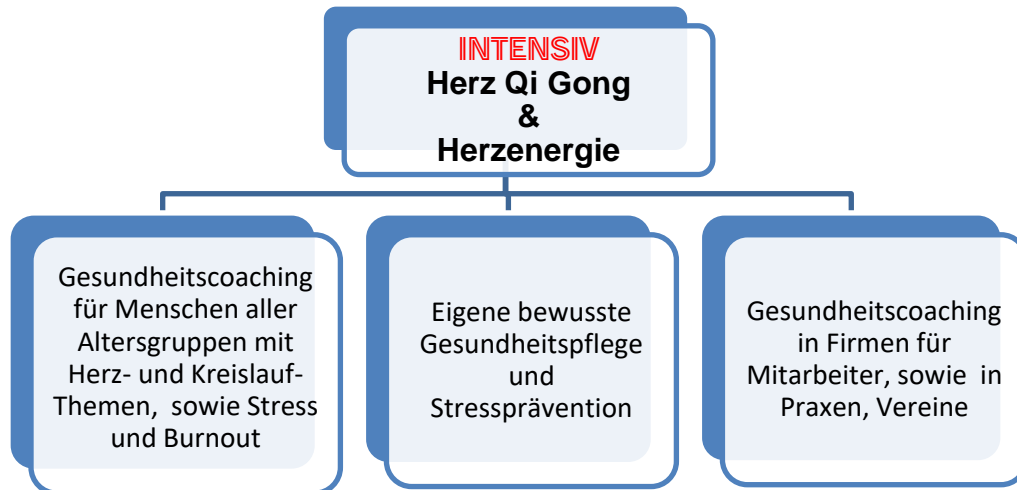
Wir vermitteln das Herz Qi Gong aus dem System des Daoyin Yangsheng Gong nach Univ.-Prof. Guangde ZHANG. Die Grundlage hierbei sind die Lehren des Meisterschülers und 7. Dan DYYSG-Meister Dr. Xiaoqiu LI.

Das Herz Qi Gong vereint wunderschöne, öffnende und spiralförmige Bewegungen, welche die Durchlässigkeit der Energie in den Meridianen fördern, das Zirkulieren von Blut und Qi unterstützen, um u.a. den Blutdruck günstig zu beeinflussen und das Herz mit mehr Sauerstoff zu versorgen.

Die Übungen des Herz Qi Gong vereinen Freude, Aufmerksamkeit, Leichtigkeit in der Bewegung und in der Körperhaltung, sowie bewusste Atmung.

Anwendungsmöglichkeiten

Das Herz Qi Gong ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:



Termine und Themen

30.11. - 01.12.2024: Herz Qi Gong „Das Herz beruhigen - den Kreislauf regulieren“ (I.)

18.01. - 19.01.2025: Herz Qi Gong „Das Herz beruhigen - den Kreislauf regulieren“ (II.)

15.03. - 16.03.2025: Herz Qi Gong Vertiefung „Ausführung und Ausdruck“

24.05. - 25.05.2025: Herz Qi Gong Vertiefung „Atmung und Rhythmus“

19.07. - 20.07.2025: Herz Qi Gong „Vertiefung der Bewegungen in Bezug auf die TCM“

30.08. - 31.08.2025: Herz Qi Gong „Energiediagnostik und Energiearbeit“

Zeiten der Wochenenden

Zeiten je Seminartag: **9.30 – 17.00 Uhr**

Termine und Inhalte

30.11. – 01.12.2024: Herz Qi Gong „Das Herz beruhigen - den Kreislauf regulieren“

Im ersten Seminar erhalten wir einen Überblick über das Herz Qi Gong aus dem Daoyin Yangsheng Gong. Wir lernen in einer angenehmen Atmosphäre Schritt für Schritt die ersten vier von insgesamt acht Bewegungen des Herz Qi Gong. Unterstützend für die ersten vier Bewegungen werden Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen rund um das Thema Herz eingesetzt. Das Ziel von dem ersten Seminar ist mit Freude zu lernen, sich wohlfühlen, zu entspannen und das Gefühl des eigenen Körperausdruckes wahrzunehmen und zu entdecken.

18.01. – 19.01.2025: Herz Qi Gong „Das Herz beruhigen - den Kreislauf regulieren“

Im zweiten Seminar lernen wir in einer angenehmen Atmosphäre Schritt für Schritt die weiteren vier von insgesamt acht Bewegungen des Herz Qi Gong. Unterstützend werden entsprechende Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen rund um das Thema Herz eingesetzt.

Das Ziel von dem zweiten Seminar ist mit Freude zu lernen, sich wohlzufühlen, zu entspannen und das Gefühl des eigenen Körperausdruckes wahrzunehmen und zu entdecken.

15.03. – 16.03.2025: Herz Qi Gong Vertiefung „Ausführung und Ausdruck“

In diesem Seminar vertiefen wir alle acht Bewegungen des Herz Qi Gong in Bezug auf Ausführung und Ausdruck. Hierbei lernen wir die Wahrnehmung bis in die Fingerspitzen zu lenken, um unseren Geist zu beruhigen. Durch das vertiefende Verständnis in der Ausführung der Bewegungen werden durch Längen und elastisches Üben, Herz, Gefäße und Kreislauf gekräftigt und gestärkt. Erweiternd werden die Grundlagen der Meridianlehre und der Akupunkturpunkte vermittelt, die mit dem Herz Qi Gong in Verbindung stehen.

Das Ziel von dem dritten Seminar ist, ein tieferes Verständnis für den Körper, die Körperbewegung und die Ausrichtung zu entwickeln.

24.05. – 25.05.2025: Herz Qi Gong Vertiefung „Atmung und Rhythmus“

In diesem Seminar vertiefen wir alle acht Bewegungen des Herz Qi Gong in Bezug auf die sanfte und geführte Atmung. Hieraus ergibt sich dann für jeden von uns der individuelle Rhythmus in der Bewegungsausführung. Unterstützend werden Atemübungen in Bewegung und Stille eingesetzt, um den eigenen Atemfluss und Atemrhythmus kennenzulernen und zu erfahren.

Das Ziel vom vierten Seminar ist den Atem auf die Bewegung abzustimmen, den eigenen Rhythmus zu finden und das Erfahrene als Stressprävention in den Alltag zu integrieren.

19.07. – 20.07.2025: Herz Qi Gong „Vertiefung der Bewegungen in Bezug auf die TCM“

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es fünf Behandlungskonzepte, um u.a. Erkrankungen, Symptome, Disharmonien, Blockaden auszugleichen: Qi Gong • Akupressur • Akupunktur • Kräuter & Ernährung • Moxibustion.

In diesem Seminar lernen wir die direkte Zuordnung des Herz Qi Gong im System der TCM kennen, um die Wirkungen der Bewegungen besser zu verstehen und umzusetzen.

Das Ziel vom fünften Seminar ist, das Entwickeln eines tieferen Verständnisses, welche Bewegung wie wirkt innerhalb der TCM.

30.08. – 31.08.2025: Herz Qi Gong „Energiemedizin und Energiearbeit“

Die Energiemedizin und die Energetische Heilarbeit spielen eine immer wichtigere Rolle in der Gesundheitsvorsorge, bei der Behandlung von körperlichen, energetischen und seelischen Erkrankungen des Herzens.

Das Seminar vermittelt die Herz-Energiearbeit in Theorie und Praxis, um auf das Herz positiv einzuwirken. Beim Üben der acht Übungen legen wir den Schwerpunkt darauf, positive Gefühle, wie Dankbarkeit, Liebe oder Mitgefühl im Herzen zu tragen.

Das Ziel vom sechsten Seminar ist, das Verständnis zu entwickeln, dass positive Gefühle sich überall im Körper verteilen und dadurch chemische Veränderungen im ganzen System bewirken können. Dadurch entsteht Gesundheit auf körperlicher, psychischer und energetischer Ebene.

Organisatorische Hinweise

Zeitraum: Beginn: November 2024 – Ende: August 2025.

Dauer: 90 Stunden (120 UE) an 6 Wochenenden

Zeiten: 09.30 – 17.00 Uhr je Seminartag

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

Gebühr: 1300,00 € - Gesamtpreis für alle Seminare (inkl. Skripte)

Gebühr: 230,00 € - Einzelne Seminare, zuzüglich Skript 12,00 €

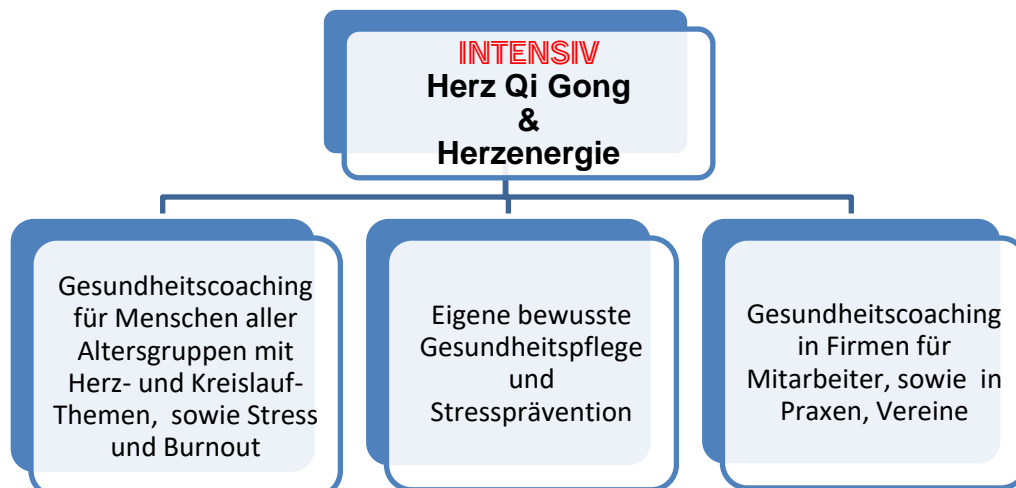
► **Die Gebühren können auch in Raten beglichen werden, z.B.:**

1. Ratenzahlung je Seminarwochenende.
2. Ratenzahlung monatlich.
3. Ratenzahlung vierteljährlich.

Abschluss-Zertifikat: Herz Qi Gong & Herzenergie

Anwendungsmöglichkeiten:

Das Herz Qi Gong ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:



Leitung der Ausbildung

Harald Hasenöhl

- Körpertherapeut u.a. Tai Chi • Qi Gong • Xing Yi Quan • Kinesiologie
- Qi Gong Lehrer & Therapeut, Tai Chi Lehrer, Studien in Meditation, in WuShu, Innere Kampfkünste, Meditation, Energiearbeit u.a. bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Jun Zhang, He Lin, Xuer Mai Ji, Yu Zhang Fu.
- Humanistischer Kinesiologe (zertifiziert nach DGAK) bei Petra Wagner.
- Lebens-Coach für Transpersonale Psychologie, Spirituelles Wachstum in Dänemark bei Grethe Fremming und Rolf Havsboel.
- Energetische Anatomie, Leben, Life-Coach, Pfad, bei Grethe Fremming in Dänemark.
- Instructor für Touch for Health (zertifiziert nach IKC) bei IAK Kirchzarten.
- Astrokinesiologie Ausbildung bei Yvonne Helene Koch – Schweiz.
- Pädagoge (Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe).
- Selbstbehauptungstrainer & Konflikt- und De-Eskalationstrainer.



Georg Zimmermann

- Qi Gong Lehrer
- Tai Chi Chuan Lehrer
- Qi Gong Coach (TCM)
- Seit 2014 Intensivunterricht bei Qi Gong Meister Dr. Li, Xiaoqiu (Graz)
- Zertifizierter und anerkannter Qi Gong Lehrer der Krankenkassen
- Personal Trainer und Coach
- Gesundheitscoaching in Firmen
- Seit über 12 Jahren intensive Aus- und Weiterbildungen in Qi Gong und Tai Ji Quan u.a. bei Harald Hasenöhl; Dr. Li, Xiaoqiu; Frieder Anders; Yu Chang Fu
- Ausbildungen der Kinesiologie (Touch for Health – BrainGym – BrainFormatting – LEAP)



Information • Beratung • Anmeldung

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl
Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler (Deutschland)

Telefon 0049-(0)6345-9596855

info@gesundheitspfad.de

www.gesundheitspfad.de