



Qi Gong “18 Bewegungen” vertiefen

“Die 18 Bewegungen optimieren über die Körpermechanik”

Tagesseminar - Präsenz & Online am 07.09.25

Qi Gong 18 Bewegungen, auch „Tai Ji-Qi Gong Shibashi“ genannt, wurde von Lin Housheng als Selbstheilungssystem für den ganzen Körper im Jahr 1979 entwickelt.

In diesem Tagesseminar werden wir die 18 Bewegungen aus der Sicht der Körpermechanik von der Beckenbewegung, der Wirbelsäule, der Füße, dem Netzwerk der Faszien & Sehnen vertiefen, um die gesundheitliche Wirkung zu optimieren.

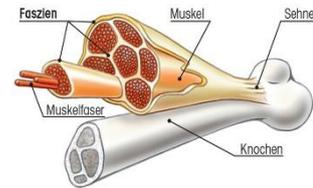
In der Ausführung der Qi Gong 18 Bewegungen spielen die Füße, das Becken, die Wirbelsäule, die Faszien und Sehnen für die Körpermechanik eine entscheidende Rolle u.a. für die Körperwahrnehmung, für eine korrekte Körperhaltung und Körperstruktur, für den Stand und die Erdung, für einen harmonischen Bewegungsfluss vom Becken zu den Gliedmaßen, sowie für den Fluss des Qi's in den Meridianen sowie für die Gesundheit.

Wir spüren und erfahren wie wichtig es ist, den richtigen Stand zu finden und die Körperspannung zu verteilen. Wir vertiefen das Ausführen der Bewegungen über das Becken, über die 33 Wirbel der Wirbelsäule, über das Netzwerk der Faszien, Bänder und Sehnen und welche wichtige Funktion die Füße, das Fußgelenk und seine umliegenden Bänder, Sehnen und Muskeln im Qi Gong haben.

Das Ziel von dem Tagesseminar ist, ein tieferes Verständnis für seinen Körper und seiner Beweglichkeit über das Becken, die Wirbelsäule, den Gelenken, den Faszien, den Sehnen, den Bändern und den Muskeln in den 18 Bewegungen zu entwickeln.

Workshop-Inhalte:

- Übungen für die Beckenbeweglichkeit u. eine bewegliche Wirbelsäule, sowie für Sehnen, Faszien.
- Übungen für die Fußfaszien, u.a. Plantarfaszie, sie sorgt für eine stabile Basis beim Stehen und Gehen.
- Die Qi Gong 18 Bewegungen aus der Sicht der Körpermechanik üben und erfahren.



Termin: Sonntag, 07. September 2025

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 1 Tag: 90,00 € - Tageskurs und Verpflegung

Kosten: ½ Tag: 50,00 € - 10.00 - 12.30 Uhr oder 14.00 - 16.30 Uhr

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

Ort: Von zuhause • LIVE-WEBINAR • Online

Sonstiges: Nach der Anmeldung wird der Link zugemailt.

Leitung: Harald Hasenöhrl

• Qi Gong Therapeut, Tai Chi Lehrer, TFH-Instructor, EA-Instructor.

Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de