



Qi Gong für die Jahreszeit Frühling “Schwellenzeit”

“Die Leber, die Gallenblase und das Blut stärken”

Präsenz & Online - Workshop am 21. März oder 22. März

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

Frühling = Schwellenzeit und Übergangszeit für das Erwachen und für den Neubeginn

Der Frühling ist eine Schwellenzeit, eine Übergangszeit für das Erwachen u. den Neubeginn. Der Frühling bringt das Leben in die Natur zurück, das Wachstum beginnt, auch wir Menschen gewinnen an Stärke, an Beweglichkeit und an Widerstandskraft “Resilienz”, um sich für das neue Jahr entfalten zu können.

Die Qi Gong Übungen und die Energieübungen sowie die Botschaften der Naturkreisläufe für den Frühling stärken unsere Basis-Energie, die Leberenergie & Gallenblasenenergie sowie unser Blut und unseren Blutstrom. Sie unterstützen unsere Erdung, stärken unsere Selbstsicherheit und unseren Lebensschwung, balancieren unsere Emotionen, damit wir gesund und mit voller Energie in das Frühjahr gehen und durch den Frühling reisen können.

Workshop-Inhalte:

- Das Frühjahr, die Körper-Energien und die Psyche nach Sicht der TCM stärken & stabilisieren.
- Die 3 Botschaften für den Frühling aus den Naturkreisläufen für das Wachstum und die Balance.
- Vorübungen für das Fließen der Energie und die Beweglichkeit der Sehnen, Faszien, Gelenke.
- Qi Gong Übungen für die Jahreszeit Frühling und für Leber, Gallenblase und Blutkreislauf.



Termin & Zeit: Samstag, 21. März 2026 von 14.30 – 17.00 Uhr

Termin & Zeit: Sonntag, 22. März 2026 von 10.00 – 12.30 Uhr

Kosten: 50,00 € - je Workshop

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://www.gesundheitspfad.de)

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de