



Guolin Qi Gong mit Handstab - Vertiefung und die 3 Schritt-Übung mit Windatmung

Medizinisches Qi Gong zur Stärkung der Gesundheit

Guo Lin Qi Gong ist eine "medizinische" Qi Gong Form. In diesem Seminar wiederholen wir die "Handstab-Übung", die sowohl zur Lebenspflege aber auch zur Stärkung von Körper, Geist und Seele geeignet ist. Diese Übung wird bei Immun- und Abwehrschwäche, chronischen Erkrankungen, Rheuma, Herzerkrankungen, Burn Out und anderen Erschöpfungssyndromen eingesetzt und zur Nachsorge nach schweren Erkrankungen. Dabei werden die Körperenergie harmonisiert, Körper und Geist können entspannen und zur Ruhe kommen, die Stagnationen von Qi und Blut können gelöst werden.

Die Übung „3-Schritte Gehende Übung mit Mittlerer Windatmung“ fördert die Aufnahme von Sauerstoff, verbessert die Funktion des Kreislaufes und aktiviert und stärkt die Selbstheilungskräfte. Diese Übung ist geeignet bei allen Krebserkrankungen, bei Rezidiven und Metastasen. Des Weiteren ist die 3-Schritte Gehende Übung auch als vorbeugende Übung geeignet, z.B. gegen Erkältungskrankheiten aber auch in akuten Fällen von Erkältungskrankheiten und Fieber, bei allen Formen von Entzündungskrankheiten der Organe und Gelenke.

- ▶ Handstäbe werden für das Seminar zur Verfügung gestellt!
- ▶ Uwe bringt auch neue Handstäbe mit, die man kaufen kann.

Inhalte:

- Übungen zum Aufwärmen und die 3 Guo Lin Qi Gong Vorübungen.
- Handstabübungen im Stehen.
- 3-Schritte-Übung (Gehende Übung).
- Das langsame Gehen mit Integration der Atmung und der Vorstellungskraft.
- Allgemeine theoretische Grundlagen des Guo Lin Qi Gong und Beispiele aus der Praxis.

Termin: Samstag / Sonntag, 11. – 12. Oktober 2025

Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € - Wiederholer, inkl. Seminar und Verpflegung

Kosten: 210,00 € - Alle anderen Teilnehmer, Seminar, inkl. Verpflegung

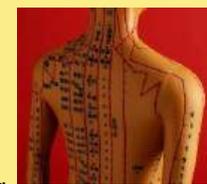
Sonstiges: Bequeme Kleidung mitbringen.

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



Uwe Hielscher - Guolin Qi Gong Lehrer nach Frau Dr. Wang Li

- Ausbildung zum Guo Lin Qi Gong Lehrer bei Frau Wang Li in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie in Mechernich.
- Regelmäßige Weiterbildungen im Guo Lin Qi Gong bei Frau Wang Li.
- Als ausgebildeter Guo Lin Qi Gong Lehrer zertifiziert und offiziell als Lehrkraft eingetragen in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie.
- Vorsitzender der Guo Lin Qi Gong Association Europe e.V..



Anmeldung & Information:

Uwe Hielscher • Hebridenstraße 4a • 33729 Bielefeld

Tel.: 0176-20556313

www.qigong-aufdemweg.de

info@qigong-aufdemweg.de