



# Guolin Qi Gong

In de Traditionele Chinese Medijnsleer is Guolin Qi Gong de bekendste en meest succesvolle Qi Gong voor de verbetering van de gezondheid. Guolin Qi Gong wordt beoefend bij onder andere bij immuunziektes, kanker, chronische ziektes, reuma, hart aandoeningen, stress en burn-out.

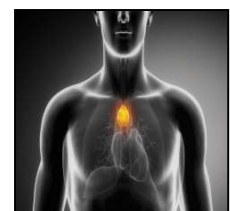
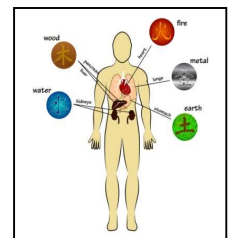
**Guolin Qi Gong** bevat rustige staande oefeningen en een speciale loop volgorde, die met een gereguleerde adem ("Wind adem") en met een rustige en gecentreerde geest uitgevoerd worden.

**Guolin Qi Gong** bevordert de levenskracht van de organen, het zenuwstelsel en Immuunsysteem en de algehele gezondheid. Het ontspant en harmoniseert het lichaam en de adem en brengt rust.

**De speciale ademhaling, ook „wind ademhaling“ genoemd** vermeerderd en verbeterd het zuurstof gehalte in het hele lichaam en activeert het zelf regulerende vermogen van het lichaam.

## Inhoud:

- Basis van Guolin Qi Gong.
- Rustgevende ademoefeningen „Sheng Jiang Kai He“ & „Fang Song Gong“.
- De "wind ademhaling" waardoor zuurstofopname wordt bevordert.
- Oefeningen gericht op de lichaamshouding, wervelkolom, flexibiliteit en ontspanning.
- Belangrijke acupunctuurpunten en energiebanen bij Guolin Qi Gong.



**Datum:** 10 en 11 juni 2023

**Tijd:** Zaterdag, 10.00 – 17.00 uur  
Zondag, 10.00 – 17.00 uur

**Kosten:** 160,00 €

**Benodigd:** Comfortabele kleding, deken, Iso- of Yogamat

**Plaats:** Ede

**Leiding:** Harald Hasenöhrl



- Qi Gong Therapeut, Tai Ji en Wushu Leraar.
- Sinds 28 jaar studies, opleidingen en vervolgoedingen, in Qi Gong, Tai Ji Quan, Tui Na massage, energiewerk en meditatie in China, Duitsland en Oostenrijk bij Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer Mai Jin, He Lin, Yu Chang Fu.
- Kinesioloog en instructeur voor Touch for Health (IKC) en Energetische Anatomie



## Aanmelden of meer informatie:

Fred van den Bos • 06-13335834 • [info@rustenbezinning.nl](mailto:info@rustenbezinning.nl)

Het seminar is Duitstalig, waar nodig wordt er vertaald. Na aanmelding volgt overige informatie.