



Das Ba He Fa - Übungssystem

Gesundheitsvorsorge und
Burnout-Prävention durch
chinesische Heil- und
Kampfkunst

Was ist Ba He Fa und was kann es für Sie tun?

Viele Menschen leiden unter den sogenannten Zivilisationskrankheiten bzw. Symptomen von Stress, Fehlernährung und einseitigen Belastungen.

- **Müdigkeit und Abgeschlagenheit**
- **Verspannungen und Schmerzen**
- **Kopfschmerzen, Migräne**
- **Gereiztheit, kurz angebunden**
- **Volle Nase, Kurzatmigkeit, Blähungen**

- Ihre energetische Pyramide steht Kopf!
- Drehen wir ihre energetische Pyramide wieder um!

- **Kopf und Schultern entlasten und im Kopf wieder klar werden**
- **Körper wieder aufrichten.**
- **Die Beine stärken, unten gut verwurzeln und stabil werden**

Das **Ba He Fa Übungssystem**, kann mit den hierbei enthaltenen Übungen aus dem **Qi Gong**, dem **Taiji Quan**, dem **Kung Fu** und der **Meditation** helfen.

Ba He Fa basiert auf den **Regeln der traditionellen chinesischen Medizin** und arbeitet somit nach dem **Prinzipien der 5 Elemente** sowie den Kräften von **Yin und Yang**. Es arbeitet somit sehr individuell an ihrem Wohlbefinden.

Ba He Fa | Qi Gong Form

- Meridianübungen
- Klopfübungen
- Selbstmassage

Ba He Fa | Taiji Quan Form

- Lockerungsübungen
- Stehübungen
- Seidewickelübungen

Ba He Fa | Kung Fu Form

- Aufwärmübungen
- Abhärtungsübungen
- Kräftigungsübungen

Ba He Fa | Meditation Form

- Weisheitsübungen
- Dehnübungen
- Akupressur



Welche Kurse werden angeboten?

■ Qi Gong

bzw. deren Vorläufer wurden in China Jahrhunderte lang dazu genutzt Krankheit abzuwenden. Teure ärztliche Behandlungen konnte man sich nicht leisten - daher wurde Qi Gong praktiziert. Auf Erfahrung basierend, hat es sich als gesundheitserhaltend bewährt, wurde weiterentwickelt und verbessert. Die Wirkung ist vielfältig und bei regelmäßiger Anwendung meist rasch spürbar. Die Übungen sind fließend und weich. Geistige Präsenz, Atmung und Körperhaltung werden trainiert.

■ Taiji Quan

ist eine innere ("weiche") Kampfkunst ("Wushu"). In der Trainingsarbeit ist es eine Art "Qi Gong in der Kampfkunst". Die Bewegungen entsprechen idealisierter Anwendung der Kampfkunst. Die Ausführung hierbei entspricht im Grunde weitestgehend jener von Qi Gong, angereichert durch vermehrte Beinarbeit ("Schritte"). Die Bewegungen sind weich und fließend. Wir arbeiten hier mit Vorstellungskraft ("Yi"). Neben allen Vorteilen die auch Qi Gong bietet, stellen sich hier Aspekte gymnastischer Arbeit ein, wie Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes etc. jedoch schonend und weich.

■ Kung Fu

ist eine äußere („harte“) Kampfkunst („Wushu“), beschreibt jedoch auch eine Fähigkeit, die durch ausgiebiges Training erworben wurde (eigentlich "Gong Fu"). Im Kung Fu arbeiten wir daran durch Muskel- und Oberflächenspannung unsere Abwehr- und Widerstandskräfte zu stärken. Die Fähigkeit uns abzugrenzen, unser Herz und unsere Entschlossenheit werden gestärkt. Alle Übungen werden im Trainingsmodus durchgeführt. Im Gegensatz zu Qi Gong und in stärkerem Ausmaß als bei Taiji Quan werden hier unsere Muskeln ("Li") trainiert.

■ Elementekurse Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser

Diese Kursreihe, welche sich über das ganze Kalenderjahr erstreckt, soll die entsprechenden Energiekreise/Organpaare zu jenen Zeiten stärken in denen diese am meisten belastet sind. Alle Übungen aus dem Ba He Fa-Übungssystem werden angewendet um jederzeit gesund und ausgeglichen durch das Jahr zu gehen.



Über mich



- 1973 geboren in Zurndorf/Burgenland
- 2009 Ausbildung zum „Ernährungs- und Wellnesscoach gem. Bildungsforum Wien“ (siehe www.bildungsforum.at) mit Auszeichnung abgeschlossen
- 2012 Ausbildung zum lizenzierten "Fünf >>Tibeter<<®-Trainer“ in München (siehe www.fuenf-tibeter.org).
- 2015 Ausbildungslehrgang "Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst" im "Anshen Ausbildungszentrum für Ba He Fa" (siehe www.bahefa.at) bei Dr. med. univ. Christopher Po Minar mit Auszeichnung abgeschlossen
- 2016 Weiterbildung im Anshen-Gesundheitszentrum (www.anshen.at) sowie beim Verein "taijiarts" (www.taijiarts.at).

Seit Herbst 2015 biete ich „Ba He Fa – Kurse “ in Neusiedl/See sowie im Anshen-Gesundheitszentrum, Alte Donau an.

Jochen Pamer . Römerweg 40 . A-7100 Neusiedl am See,
0699.126 44 212 johnen22@hotmail.com www.jochenpamer.at

