



## „Ba He Fa“ nach den **fünf** **Elementen**

Gezieltes Arbeiten an ihrer Gesundheit  
mittels chinesischer Heil- und Kampfkunst

Jochen Pamer . Römerweg 40 . A-7100 Neusiedl am See,  
0699.126 44 212 [johnen22@hotmail.com](mailto:johnen22@hotmail.com) [www.jochenpamer.at](http://www.jochenpamer.at)

# „Ba He Fa“ nach den 5 Elementen – die Anwendung

Leber  
HOLZ

Herz  
FEUER

Milz  
ERDE

Lunge  
METALL

Niere  
WASSER

„Ba He Fa“ ist ein Übungssystem, welches die für die Gesundheit wirksamsten Übungen aus

- dem **Qi Gong**,
- dem **Taiji Quan** („Schattenboxen“),
- dem **Kung Fu**
- und der **Meditation** („stilles/inneres Qi Gong“) enthält.

Die Essenz von „Ba He Fa“ ist die **Auslegung auf der**, in der traditionellen chinesischen Medizin verankerten, **Philosophie der 5 Elemente** bzw. Wandlungsphasen, denen alle Lebensprozesse unterworfen sind. Ba He Fa ist so zusammengestellt, dass jede darin enthaltene Übung und somit deren Wirkung, einem einzelnen Element zugeordnet werden kann.

Somit können Sie hier, je nach körperlicher/organischer Schwäche bzw. Anfälligkeit, mit den entsprechend zugeordneten Übungen, genau jenes Element stärken, welches aktuell und individuell als Thema hervorsteht.

## Übungsabfolge „Ba He Fa“ nach den 5 Elementen

- Qi aktivieren
- Klopfübungen
- Lockerungsübungen
- Meridiandehnübungen
- Akupressur
- Qi Gong Übungen
- Kräftigungsübungen
- Weisheitsübungen
- Meditationsübungen

# „Ba He Fa“ nach den 5 Elementen – die Einheiten

Leber  
HOLZ

Herz  
FEUER

Milz  
ERDE

Lunge  
METALL

Niere  
WASSER

- **HOLZ – Leber/Gallenblase**

Überlastung, Stress und Gereiztheit sind allgegenwärtig. Entlastung der Leber und freier Fluss von Qi sind Thema dieser Einheit. Entstauen Sie ihre Leber!

- **FEUER – Herz/Dünndarm/Kreislauf**

Zufriedenheit und Lebensfreude sind abhanden gekommen. Sich von Herzen freuen zu können sind Thema dieser Einheit. Die Augen sollen wieder leuchten.

- **ERDE – Milz/Bauchspeicheldrüse/Verdauungskraft/Magen**

Verdauungskraft und Stoffwechsel sind belastet. Ungesunde Ernährung und Stress schwächen unsere Milz. Die Mitte zu stärken ist Thema dieser Einheit.

- **METALL – Lunge/Dickdarm**

Unsere Abwehrkräfte sind geschwächt. Wir werden dünnhäufig und infekтанfällig. Unsere Immunkraft zu stärken ist Thema dieser Einheit. Atmen Sie wieder frei durch!

- **WASSER – Niere/Blase**

Lange anhaltende Belastungen ohne Ruhephasen haben unsere Reserven erschöpft. Diese wieder aufzufüllen ist Thema dieser Einheit. Gönnen Sie sich Ruhe in der Bewegung!

# Über mich



- 1973 geboren in Zurndorf/Burgenland
- 2009 Ausbildung zum „Ernährungs- und Wellnesscoach gem. Bildungsforum Wien“ (siehe [www.bildungsforum.at](http://www.bildungsforum.at)) mit Auszeichnung abgeschlossen
- 2012 Ausbildung zum lizenzierten "Fünf >>Tibeter<<®-Trainer“ in München (siehe [www.fuenf-tibeter.org](http://www.fuenf-tibeter.org)).
- 2013-2015 Ausbildungslehrgang "Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst" im "Anshen Ausbildungszentrum für Ba He Fa" (siehe [www.anshen.at](http://www.anshen.at)) bei Dr. med. univ. Christopher Po Minar mit Auszeichnung abgeschlossen und Beginn des Kursangebotes in Neusiedl am See und Wien
- 2016 Weiterbildung im Anshen-Gesundheitszentrum ([www.anshen.at](http://www.anshen.at)) sowie bei ausgewählten Trainern
- 2018 Praktische Leitung der Einheiten „Medizinisches Qi Gong“ im Anshen-Gesundheitszentrum

[www.jochenpamer.at](http://www.jochenpamer.at)

Jochen Pamer . Römerweg 40 . A-7100 Neusiedl am See,  
0699.126 44 212 [johnen22@hotmail.com](mailto:johnen22@hotmail.com) [www.jochenpamer.at](http://www.jochenpamer.at)

