

KURS ANGEBOTE

Hatha-Yoga mit anschließender Meditation

Inhalt:

Hatha-Yoga ist die Grundstufe des Yoga, welche uns ermöglicht, durch gezielte körperliche und geistige Konzentration zu höheren Bewusstseinszuständen zu kommen.

Wir können eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele schaffen und finden so zu einer tiefen Entspannung auf allen Ebenen.

Yoga ist ein Weg, um körperliche und geistige Blockaden zu lösen und unsere Gesundheit zu erhalten. Achtsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen uns zur Vertiefung und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, zu Gelassenheit, Zufriedenheit und tiefer innerer Ruhe. Krank machende Verkrampfungen und stressbedingte Störungen im Organismus lösen sich und ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wird herbeigeführt.

Abschließend bekommen Sie einen Einblick in die Meditationstechnik, welche uns noch mehr Stressabbau und körperlich-seelische Balance ermöglicht.

Jin Shin Jyutsu® – Physio-Philosophie

Inhalt:

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendalte japanische Heil- und Harmonisierungskunst, die es uns ermöglicht, den ungehinderten Fluss der Lebensenergie wiederherzustellen, um eine ganzheitliche Gesundheit (Balance zwischen Körper, Geist und Seele) zu erlangen.

Durch gezielte Berührungen der verschiedenen Energiepunkte werden die Energiebahnen unseres Körpers von Blockaden gelöst, um die Lebensenergie ins Gleichgewicht zu bringen.

Einfache Handauflegesequenzen werden gesetzt, um ein emotionales Gleichgewicht zu erreichen, um Schmerzen zu lindern und von den Ursachen sowohl akuter als auch chronischer Störungen und Schmerzzustände zu befreien.

Es ist gut verträglich in Kombination mit jeder anderen Therapie und stellt eine wertvolle Ergänzung zur ganzheitlichen Medizin dar.

Wir lernen unsere Selbstheilungskräfte besser einzusetzen und können mit Hilfe dieser einfachen Technik den Stress und die Anstrengungen des Alltags, die den Fluss der Lebensenergie stören, auflösen.

Autogenes Training

Inhalt:

Das Wort autogen bedeutet, uns aus uns selbst heraus zu entspannen oder zu beruhigen. Wer regelmäßig Autogenes Training übt, wird ruhiger und gelassener, ärgert sich nicht mehr so leicht und verliert seine Nervosität. Viele Spitzensportler verwenden ebenfalls Autogenes Training. Es erfolgt bei dieser Methode eine Umschaltung von Anspannung auf Entspannung. Das Autogene Training bewirkt durch geistige Konzentration eine beruhigende Wirkung auf den ganzen Körper und stellt die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wieder her.

Erlebniswanderung mit Meditation

Inhalt:

Wanderung mit bewusster Wahrnehmung von den 5 Elementen der Traditionellen, chinesischen Medizin (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz). An einen geeigneten Ort führen wir eine Meditation in Form einer Phantasiereise durch. Anschließend wandern wir zum Ausgangspunkt zurück.

Kinesiologische Energieübungen und Meridiangymnastik

Inhalt:

Kinesiologische Energieübungen (Brain Gym1 ® Übungen- Lerngymnastik zur besseren Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und somit zur besseren Informationsverarbeitung) ermöglichen uns einen Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele zu schaffen und unterstützen uns, Gelerntes besser zu verstehen und verbessern die Konzentration. Zusätzlich ermöglicht uns die Meridiangymnastik die Stimulation und Aktivierung unserer körpereigenen Energieströme.

Gesundheitsturnen

Inhalt:

Vielseitiges Ganzkörpertraining durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welche die Kernmuskulatur stärken, die Flexibilität verbessern, Geist und Körper in Harmonie bringen und dadurch eine größtmögliche Bewegungsfreiheit erreicht wird. Abwechselnd richten wir als Prävention ein besonderes Augenmerk auf unsere Problemzonen wie Wirbelsäule (Rücken-Fit), Bauch-Beine-Gesäßmuskulatur, Schultermuskulatur, Beckenbodenmuskulatur.

Laufaufbautraining

Inhalt:

Individuell an die Gruppe angepasstes Lauftraining mit gezielten Einheiten für Ausdauer, Muskelaufbau und setzen von Intervallen (HerzKreislauftraining).

Nordic Walking

Inhalt:

Nordic Walking ist inzwischen nicht nur eine Trend- und Ausdauersportart, sondern findet schon breite Akzeptanz unter Ärzten.

Es wurde eine Ganzkörpertrainingsart entwickelt, die sowohl das Herzkreislaufsystem als auch 90 % der gesamten Muskulatur trainiert. Durch den erhöhten Sauerstoffverbrauch wird die Herz-Kreislaufleistung erhöht und der Stoffwechsel angekurbelt.

Auch das Bindegewebe wird gefestigt und durch das gezielte Training im aeroben Bereich (Pulsfrequenz ca. 130-140 Schläge/ Minute) liegt Nordic Walking im idealen Fettverbrennungsbereich.

Aber auch der psychologische Aspekt in Bezug auf Depressionen, Energie, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsfähigkeit spielt eine bedeutende Rolle.

Zahlreiche Studien belegen eindeutig diesen positiven Gesundheits- und Präventionseffekt.

Zusätzliches Programm, wie Schneeschuhwandern, Mountain-Bike-Touren, Power-Walking, Teamtrainings, Themenreisen, besondere Betriebsausflüge und auch spezielle Firmenincentives, Workshops usw... auf Anfrage.