



QIGONG, REHA TRAINING, MEDITATION und 5 Elemente Ernährung

Stressabbau & Entspannung bei Muskulo-skelettalen Beschwerden, Atemwegs-erkrankungen, Herz-Kreislauf-System, Psychische Belastungen, Allgemeines Wohlbefinden, Wetterfühligkeit/Kältegefühl

Diese 4 Ansätze bilden eine kraftvolle Einheit für die ganzheitliche Gesundheit, insbesondere wenn es um die Wiederherstellung von Körper und Geist nach Krankheiten oder Verletzungen geht.

Diese 4 Ansätze bilden eine kraftvolle Einheit für die ganzheitliche Gesundheit, insbesondere wenn es um die Wiederherstellung von Körper und Geist nach Krankheiten oder Verletzungen geht.

QIGONG, REHA TRAINING, MEDITATION und 5 Elemente Ernährung

Qigong

Qigong ist eine traditionelle chinesische Methode zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance. Durch langsame, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und konzentrierte Aufmerksamkeit wird der Energiefluss im Körper harmonisiert. Die Übungen sind leicht erlernbar und können von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Regelmäßiges Qigong kann helfen, Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Selbstwahrnehmung zu stärken. Zudem unterstützt es die Entspannung von Körper und Geist und fördert die innere Ruhe. Viele Menschen nutzen Qigong als wertvolle Ergänzung zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil und zur Prävention von Beschwerden.

Wir arbeiten mit:

- a) 8 Brokate
- b) 5 Elemente Qigong
- c) Aufwärmsequenzen aus dem Tai Chi
- d) Gesichts Qigong
- e) Medizinschen Qigong Sets für spezifische westliche Erkrankungen und TCM Diagnosen

Reha-Training

Reha-Training ist ein gezieltes Bewegungsprogramm zur Wiederherstellung, Verbesserung oder Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es richtet sich an Menschen nach Verletzungen, Operationen oder bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Die Übungen werden individuell angepasst und fördern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Durch regelmäßiges Training können Schmerzen reduziert und Alltagsfunktionen verbessert werden. Gleichzeitig stärkt Reha-Training das Vertrauen in den eigenen Körper und unterstützt die Rückkehr zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität. Unter fachkundiger Anleitung werden Belastungen kontrolliert gesteigert, um eine nachhaltige und sichere gesundheitliche Entwicklung zu ermöglichen.

Wir arbeiten mit:

- a) Makko Ho - Meridian Stretch Übungen
- b) Übungssets aus der Alexander Technik und dem Somatic Training (Pandiculations) / Weiterentwicklungen aus dem Feldenkrais Ansatz
- c) Yin Yoga Sets
- d) Faszien Übungen

Meditation

Meditation ist eine bewährte Methode, um Geist und Körper zur Ruhe zu bringen und die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Durch regelmäßige Praxis können innere Gelassenheit, Konzentration und Achtsamkeit gefördert werden. Verschiedene Meditationsformen arbeiten mit dem Atem, stiller Beobachtung oder geführten Übungen. Studien zeigen, dass Meditation helfen kann, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Bereits wenige Minuten täglich können positive Effekte auf die mentale und emotionale Gesundheit haben. Meditation bietet einen wertvollen Ausgleich zum oft hektischen Alltag und unterstützt die Entwicklung von innerer Stabilität und Klarheit.

Wir arbeiten mit:

- a) Sets aus dem Stillen Qigong
- b) Daoistischen Meditationsansätzen - wie die 6 heilenden Laute
- c) Grundlagen aus der ACEM Meditation

5-Elemente-Ernährung

Die 5-Elemente-Ernährung basiert auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin und orientiert sich an den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Lebensmittel werden nach ihrer energetischen Wirkung ausgewählt und harmonisch kombiniert. Im Mittelpunkt stehen frische, saisonale und möglichst naturbelassene Zutaten. Warme, gekochte Speisen spielen eine wichtige Rolle, da sie die Verdauung unterstützen und den Körper stärken sollen. Ziel der 5-Elemente-Ernährung ist es, das innere Gleichgewicht zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Die Ernährung wird individuell an die Bedürfnisse und die jeweilige Lebenssituation angepasst, um Gesundheit und Vitalität nachhaltig zu unterstützen.

Wir arbeiten mit bzw. unter Einbezug von:

- a) Frühstücks und Essens-Empfehlungen nach den 5 Elementen
- b) der Organuhr aus der Chin. Medizin
- c) konkreten Vorschlägen in Bezug auf Genussmittel (Kaffee, Tee, Süßigkeiten)
- d) Vorschlägen für einfache und ausgewogene Mahlzeiten aus dem europäischen Kulturraum - z.B. einfache Gerichte aus der traditionellen Küche unserer Vorfahren bis zu Rezepten aus der Zeit der Römer für Kampfsportler / "Gladiatoren"