

## „Gesund Gelöst“ - Kursbeschreibungen

### Wirbelsäulentraining

Schützen Sie mit diesem Training Ihre Wirbelsäule nachhaltig und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Gesunde Vorteile:

- **Gesunde Haltung und starker Rücken.**
- **Regeneration und Vermeidung von Rückenschmerzen.**
- **Ausgleich von falschen Bewegungsmustern und muskulären Dysbalancen.**

### Befreite Schultern - gelöster Nacken

Lösen Sie mit diesem Gesundheitsprogramm Nacken- und Schulterverspannungen und bauen damit aufgestauten Stress und Ärger ab.

Gesunde Vorteile:

- **Linderung von Schulter-Nackenschmerzen.**
- **Entwicklung von Körperbewusstsein und gezielter Entspannung.**
- **Lösen von Blockaden und Verspannungen.**

Sie brauchen dafür zwei Gewichte a la´ 2 Kg. Z.B. zwei Kurzhanteln, Bücher, Plastikflaschen, etc.

### Füßio-Training

Wirkt präventiv und therapeutisch auf die unten genannten Punkte...

Gesunde Vorteile:

- **Besserung von Fuß- Knie- und Hüft-Beschwerden.**
- **Regeneration und Vermeidung von Rückenschmerzen.**
- **Linderung von Durchblutungsstörungen wie z.B. Venenbeschwerden oder Krampfadern.**

### Slim-Yoga

Die einzelnen Yoga-Körperhaltungen werden zunächst einzeln geübt und danach fließend in einer Abfolge aneinandergereiht.

Gesunde Vorteile:

- **Körperstraffung.**
- **Ankurbelung des Stoffwechsels.**
- **Abnehmen durch Erhöhung des Grundumsatzes.**

## **Bodywork mit Theraband**

Sie bekommen bei diesem **Ganzkörperworkout** sehr genaue Anleitungen, damit die Übungen gut verinnerlicht werden können und auch spürbar effektiv sind.

Besonderes Augenmerk wird dabei auf eine **gesunde Körperhaltung** gelegt.

Gesunde Vorteile:

- **Ganzkörperkräftigung.**
- **Osteoporoseprävention.**
- **Ausgleich von muskulären Dysbalancen und Fehlhaltungen.**

## **Qinamix - Schmerzfriübungen & Ausgleichsgymnastik**

Qinamix vereint **traditionelle asiatische Bewegungsmethoden aus dem Taiji und Yoga mit neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen**. Dabei wechseln sich dynamische Übungen voller Lebenskraft ab, mit heilsamen, wohltuenden Sequenzen.

Gesunde Vorteile:

- **Verletzungsprävention.**
- **Schmerzlinderung.**
- **Verbesserung der Balance & Steigerung der Körperintelligenz.**

## **Qinamix - Metal**

Stress, Anspannung und innere Unruhe können unser Leben und unsere Arbeit beeinträchtigen.

Oft reichen kurze und einfache Übungen, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und auch körperlich zu entspannen.

In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen, die Sie bei Bedarf abrufen und umsetzen können, um...

- **das Gehirn wieder fit zu machen.**
- **verspannte Schultern, Nacken und Rückenmuskeln zu lösen.**
- **Stressbedingte, (psycho-) somatische Beschwerden wie Tinnitus, Migräne, Nervosität und Kopfschmerzen zu lindern.**

Die meisten Übungen finden im Sitzen statt.

Abgerundet wird das „**Office-Workout**“ mit Akupressur-Techniken **fürs Herz** und einen **gesunden Blutdruck**.

## Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Diverse chronische Krankheiten können damit positiv beeinflusst werden. Mit den langsam ausgeführten Bewegungen dieser Gesundheitsmethode lernen Sie Ihre Vitalität zu steigern und Ihr Körperbewusstsein zu verbessern. Durch die regulierende und entspannende Wirkung hilft Qigong ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben zu führen.

### **18 Bewegungen in Harmonie**

Durch die gesunden, langsamen Bewegungen dieses Taiji-Qigong-Klassikers werden alle Muskeln, Gelenke und Meridiane aktiviert. Sie fühlen sich dadurch entspannter und gleichzeitig erfrischt.

Gesunde Vorteile:

- **Verbesserte Koordination.**
- **Geistige und körperliche Erfrischung.**
- **Einen meditativen Flow-Zustand erreichen.**