

VERANSTALTUNGEN, KURSE & REISEN

Qi Gong, Tai Chi,
Bagua, Yoga ...



Wege ins Freie.

ALPENVEREIN
edelweiss

www.alpenverein-edelweiss.at

KÖRPER & GEIST
BODY & MIND

QI GONG (ENERGY WORK): DRACHEN UND TIGER

MIT NUR 7 BEWEGUNGEN DIE LEBENSKRAFT (CHI) AKTIVIEREN

Vor 1500 Jahren wurde dieses gesundheitsfördernde leicht zu erlernende medizinische Qi Gong Set entwickelt. Es wird zur Gesundheitsvorsorge, zur Entspannung von Nacken und Schulter, für eine schnellere Regeneration nach Krankheit, Verletzungen und Operationen in China praktiziert. Es stimuliert Gruppen von Meridianen, während Faszien, Gelenke, Bänder und Sehnen schonend geöffnet und gedehnt werden. Es wirkt wie Akupunktur ohne Nadel.

TAI CHI (SUPRIME ULTIMATE): WU STYLE

DER WEG ZUR AUSGEGLICHTENHEIT Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst, die vor 3000 Jahren als Kampfsport entwickelt wurde. Heute stehen dabei die gesundheitlichen und meditativen Aspekte im Vordergrund. Tai Chi ist eine Abfolge entspannter, harmonischer, langsamer und fließender Bewegungen. Dabei wird der Stress reduziert, die Nerven beruhigt, so dass unser Geist zur Ruhe kommen kann. Millionen von Menschen praktizieren weltweit diese gesundheitsfördernde Übung.

BAGUA (INTERNAL ART) KLOSTERTRADITION

DIE KRAFT AUS DEM INNEREN ENTFALTEN

Die Bagua Klostertradition (Kreisgang) wurde vor 4000 Jahren von Taoistischen Mönchen als Bewegungsmeditation entwickelt. Der Kreisgang basiert auf den Prinzipien des I Ching (Buch der Wandlungen). Die Bewegungen des Bagua mit den Richtungs- und Tempowechseln helfen die Widerstandskraft und Ausdauer zu stärken, die Chi-Zirkulation anzuregen und innere Balance und Ausgeglichenheit zu entwickeln

YOGA FÜR FRAUEN - YOGA FÜR KLETTERLEUT'

Das Faszinierende an Yoga ist, dass es individuell anwendbar ist. Es ist eine vollständige Lehre, aus der jede/r einen Nutzen ziehen kann, auch ohne Vorkenntnisse. Besonders für Kletterleut' gibts ein individuelles Kursprogramm für mehr Geschmeidigkeit und mentale Balance. Und für Frauen gibts einen Kurs, um mehr über die Welt der weiblichen Kraft zu erfahren!

THERAPIEKLETTERN

Die Verbindung von körperlichen und psychologischen Aspekten beim Klettern (Motivation, Selbst-/Vertrauen, Umgang mit Angst) bedingt die einzigartigen Möglichkeiten dieser Therapieform, welche sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene eine wertvolle Erweiterung des üblichen therapeutischen Spektrums darstellen kann.

FELDENKRAIS & WANDERN

Gesunde Haltung und weniger Schmerzen, Schwebefühl und mehr Freude beim Gehen und Wandern, Optimierung der Gehbewegung und knieschonend Wandern. Wohlbefinden im Alltag durch Lösen von Nacken- und Rückenschmerzen! Erzielt durch einfache, wirksame Feldenkrais-Übungen!

BEGLEITER

MAG. MARINA MIGLITSCH

YOGA - EIN WEG ZU DIR SELBST!

2007 habe ich beschlossen, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und einen neuen Weg einzuschlagen – zu mir SELBST.

Um dafür bereit zu sein, musste ich zuerst mal aus meiner gewohnten Umgebung raus und habe mich auf Wanderschaft begeben in ferne Länder wie Indien, Thailand, Malaysia uvm. Erst über die Distanz war es mir möglich, Nähe zu mir selbst zu finden. Um dass zu ermöglichen, habe ich mich für ein paar Monate in ein Ashram (indisches Kloster) zurückgezogen. In der Stille und Ruhe fand ich Kraft und Stärke. Ich nutze diese und habe dort meine Intern. Yogalehrerausbildung absolviert. 2009 habe ich mich mit „Yoga on the rock“ selbstständig gemacht und damit eine spezielle Synergie zwischen „Yoga & Klettern“ geschaffen, die ich in Outdoor- und Indoorkursen umsetze.

Mehr dazu: www.yogaontherock.at

AXEL MAI

Mai-Chi.com

Viele Jahre für einen internationalen Konzern unterwegs, begann er sich mit Methoden zu beschäftigen, um den immer größer werdenden Druck, die damit entstehenden Verspannungen, die Hektik und den erzeugten Stress zu reduzieren. Fernöstliche Bewegungsformen, taoistische Meditation und basische Ernährung begleiteten seinen Weg. Axel ist Trainer für Qi Gong, Tai Chi und Bagua, Bergsportführer-Bergwanderführer, Instruktor für Skitouren und Klettern Alpin.

Mehr dazu: www.mai-chi.com

MEDIZINISCHES DRACHEN-UND-TIGER-QI-GONG

ERLANGEN SIE DIE AGILITÄT UND FLEXIBILITÄT EINES FLIEGENDEN DRACHENS UND DIE ENTSPANNTE KRAFT EINES SPRUNGBEREITEN TIGERS.

Medizinisches Drachen-und-Tiger-Qi-Gong ist ein 1500 Jahre altes, über Generationen bewährtes Bewegungs- und Gesundheitssystem. Es wird auch „Meridian-Qi-Gong“ genannt. Durch das Lösen von stagnierendem Chi, fließt das Chi (Lebensenergie) wieder ungehindert durch die Energiekanäle des Körpers. Das gelingt mit nur sieben einfachen Bewegungsabläufen. Leicht erlernbar unterscheiden sich diese Bewegungen zudem von den in der westlichen Welt bekannten Turn- und Fitnessübungen. Dadurch erhöht sich zusätzlich der Reiz, sie auszuüben.

Durch das Ausüben von Drachen und Tiger Qi Gong genießen sie folgende Vorteile:

- Stärke und Gleichmäßigkeit der Chi- und Blutzirkulation wird verbessert
- Lockerung und Entspannung des Oberkörpers (Nacken, Schulter und Schulterblätter)
- Gelenke werden mit mehr Flüssigkeiten versorgt
- Bänder, Sehnen und Kapseln werden schonend gedehnt
- Gleichgewichtssinn und Flexibilität werden verbessert
- Regeneration bei Überanstrengung und Verletzungen wird beschleunigt
- Innere Unruhe wird beseitigt

Mo 8. Oktober - 17. Dezember 2012, 18:00-19:30

Mo 6. Jänner - 25. März 2013, 18:00-19:30

Mo 7. Oktober - 16. Dezember 2013, 18:00-19:30

8., Josefgasse 12, Hof links

Kursbeitrag jeweils € 220,-

Infoabend: 25.09.2012, 19:00 Festsaal, 1. Walfischgasse 12

Um Anmeldung wird gebeten!

EINE WOCHE ENERGETISIERENDES QI GONG UND INSPIRIERENDE COACHING-WANDERUNGEN ZUM AUSGLEICH UND ZUR VERÄNDERUNG

KRAFT TANKEN & MIT FREUDE NEUES BEGINNEN

- Bei den Phönix-Wanderungen kommt viel in Bewegung – deine Kraft und deine Ressourcen werden im Austausch und im Einklang mit der Natur mobilisiert. Mit Hilfe von Ritualen, meditativem Gehen und bewährten Coaching-Übungen gelingt es dir leicht, neue kreative Zugänge zu altbekannten Fragestellungen und neuen Veränderungswünschen zu finden – sei es im Beruf oder im Privaten.
- Diese Woche kombiniert auf einzigartige Weise harmonisierendes Qi Gong und effektive Veränderungsarbeit. Du schöpft frische Kraft und nützt sie aktiv für die Verwirklichung deiner Wünsche und Träume.
- Nütze diese außergewöhnliche Chance – um harmonisch und ausgeglichen all das zu verwirklichen, wovon du jetzt träumst und was du morgen umsetzen möchtest.

Termin: 29. September - 6. Oktober 2012

28. September - 5. Oktober 2013

Techendorf am Weissensee in Kärnten

Hotel Haus am See; www.haus-am-see.at

Trainer: Wolfgang Plasser, Axel Mai

Preis: € 1.225,-

DAS REISEBÜRO DES ALPENVEREINS EDELWEISS

www.av-aerlebnisreisen.at





TAI CHI



Foto: iStockphoto.com

Körper, Geist & Meditation

BASENFESTEN

TAI CHI - WU-STIL KURZFORM

Tai-Chi wird von Millionen von Menschen jeden Alters und Körpertyps rund um den Globus für bessere Gesundheit, Entspannung, Fitness, Meditation und langes Leben praktiziert. Die runden fließenden harmonischen Bewegungen des Jahrhunderte alten Tai-Chi-Wu-Style werden mit hoher Achtsamkeit, langsam, entspannt, fließend und mit gleichmäßiger runder Atmung ausgeführt. Tai-Chi reguliert das Zentralnervensystem, baut körperlichen und emotionalen Stress ab, senkt den Blutdruck, fördert das geistige und emotionale Wohlbefinden, massiert das Lymphsystem und versorgt die Gelenke optimal mit Flüssigkeit.

Mo 8. Oktober - 17. Dezember 2012, 19:45 - 21:15

Mo 6. Jänner - 25. März 2013, 19:45 - 21:15

Mo 7. Oktober - 16. Dezember 2013, 19:45 - 21:15

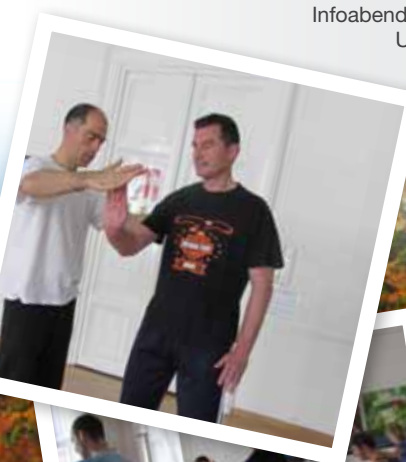
8., Josefgasse 12, Hof links

Kursbeitrag € 220,-

Infoabend: 25.09.2012, 19:00 Festsaal,

Um Anmeldung wird gebeten!

1. Walfischgasse 12



BASENFESTEN, TAI-CHI, WU-STIL KURZFORM

„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM KÖRPER, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

(TERESA VON ÁVILA)

Eine Auszeit von Terminen, Stress und Hektik des Alltags nehmen. Überflüssigen Ballast abwerfen, Kraft tanken und das Leben in vollen Zügen genießen?

Mit dem Basenfasten vitale nährstoffreiche Nahrung essen, ohne zu hungern. Mit kreativen Gerichten aus Obst, Gemüse und Salaten den Körper auf sanfte, natürliche und schonende Art entgiften, entschlacken und entsäuern.

Mit den runden, fließenden, harmonischen Bewegungen des Jahrhunderte alten Tai-Chi-Wu-Style, die positiven Eigenschaften des Basenfastens unterstützen, das Körpergewicht nachhaltig reduzieren und das Immunsystem stärken. Dem Körper und den Organen noch zusätzlich eine innere, wohltuende Massage und Entspannung gönnen. Bei gleichmäßigem Atem den Geist still werden lassen, in die Gegenwart eintauchen und das Wohlbefinden steigern.

Durch die 100% basische Ernährung gleichen Sie Ihren Säuren-Basen- Haushalt aus und gewinnen neuerlangte Gesundheit.

VORTEILE:

- Gewichtsreduktion
- Entgiften und entschlacken
- Entstauung des Bindegewebes
- Schöner Haut
- Sanierung des Darms
- Stärkung des Immunsystems
- Neuregulierung des Stoffwechsels
- Verzögerung biologischer Altersvorgänge
- Impuls zur Verhaltensänderung



DAS REISEBÜRO DES ALPENVEREINS EDLWEISS
www.av-aeerlebnisseisen.at

Wissenschaftliche Studien verweisen auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Tai-Chi für Jung und Alt.

Trainer:

Daniela Procik (ärztlich geprüfte Basenfasten- und Vitaltrainerin) & Axel Mai

Termine:

Infoabend

Festsaal, 1. Walfischgasse 12
(Um Anmeldung wird gebeten!)

Fr 14. - So 23.09.2012	Sardinien	24.08.2012	18:00-20:00
Fr 07. - So 16.12.2012	Heubad, NÖ	16.11.2012	18:00-20:00
Fr 10. - So 17.03.2013	Marokko	14.02.2013	18:00-20:00
Fr 31.05. - So 09.06.2013	Gardasee	13.05.2013	18:00-20:00



TAI CHI

14TÄGIGE REISE



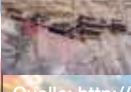

TAI CHI

Reise

WANDERUNG AUF DIE HEILIGEN BERGE CHINAS - AUF DER SPUR DER DAOISTEN

„EINEM HEILIGEN BERG SEINE REVERENZ ERWEISEN“

Die fünf heiligen Berge des Daoismus. Diese Heiligen Berge spielten eine große Rolle als Zentrum dieser Traditionen, aber auch dem alten Staatskultwesen. Sie sind seit Jahrhunderten Pilgerziele und begeistert noch heute Ihre Besucher.

Berg	Provinz	Himmelsrichtung
 Tai Shan	Shandong 	Großer Östlicher Gipfel Dōng Yuè
 Heng Shan	Hunan 	Großer Südlicher Gipfel Nán Yuè
 Song Shan	Henan 	Großer Mittlerer Gipfel Zhōng Yuè
 Hua Shan	Shanxi 	Großer Westlicher Gipfel Xī Yuè
 Heng Shan	Shanxi 	Großer Nördlicher Gipfel Běi Yuè

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Heilige_Berge_in_China

Was Sie erleben werden:

- Tai-Chi mit einem Meister aus dem Himmelstempel
- Besuch des daoistischen Tempel zur Weißen Wolke und des Peking Baiyun Guan (Sitz der Chinesischen Daoistischen Gesellschaft)
- 6000 Stufen, Tempels und Klosteranlagen und Besuch der größten Tempelanlage Chinas „Dai Miao“.
- Besichtigung des hängenden Klosters („Xuankong Si“)
- Abstecher zum Tempel Jinci
- Besuch des kulturhistorischen Konfuzius Tempels
- Besuch des berühmten Shaolin Klosters
- Wanderungen auf die fünf heiligen Berge der Daoisten (siehe Tabelle links)
- Besichtigung der Terrakotta Armee
- Je ein Tag in Shanghai und Peking zur freien Verfügung.

Fragen Sie nach unserem detaillierten Reiseangebot oder besuchen Sie uns auf

DAS REISEBÜRO DES ALPENVEREINS EDELWEISS

www.av-aerlebnisreisen.at

TERMIN: 27. APRIL - 11. MAI 2013
RICHTPREIS: € 2.750,-/PERSON IM DZ
EINZELZIMMERZUSCHLAG: € 430,- /PERSON



Foto: iStockphoto.com

BAGUA

BAGUA KREISGANG (KLOSTER-TRADITION)

Den Oberkörper und Arme in die Haltung des einfachen Bagua Handwechsels (Palm Change) zu bringen, zu halten und dabei den Kreis abzugehen, konzentriert und entwickelt das Chi von Körper, Geist und Seele mehr als jede andere Technik in der Welt der daoistischen Chi Künste. Die Techniken und Schrittfolgen im Kreis wurden bereits vor mehr als 4000 Jahren in daoistischen Klöstern als eine der Gesundheit und Meditation dienende Kunst entwickelt.

Das Lernen von Bagua Chang (Klostertradition) erfolgt in einer Abfolge von fünf Schritten:

- 1.) Vorbereitende Bagua Chang Übungen und Aufwärmübungen
- 2.) Bagua Chang Kreisgehen und Richtungswechsel
- 3.) Bagua Chang Kreisgehen mit bis zu 8 statischen Armhaltungen
- 4.) Bagua Chang Einfacher Handwechsel (Single Palm Change)
- 5.) Bagua Chang 8 Handwechsel (Mutterhände)

WINTER: Di 9. Oktober - Di 18. Dezember 2012, 18:00-19:30
Fokus auf Schritt 1,2 und 3 (Statische Armhaltung 1-4)

FRÜHJAHR: Di 8. Jänner - Di 26. März 2013, 18:00-19:30
Fokus auf Schritt 3 (Statische Armhaltung 5-8) und 4

WINTER: Di 8. Oktober - Di 17. Dezember 2013, 18:00-19:30
Fokus auf Schritt 1,2 und 3 (Statische Armhaltung 1-4)

Ort: 8., Josefgasse 12,
Kursbeitrag jeweils € 220,-
Trainer: jeweils Axel Mai
Infoabend: 25.9.2012,
19:00 Festsaal,
Um Anmeldung wird gebeten!
1. Walfischgasse 12

YOGA

YOGA - DER BALANCEAKT ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE!

MEINE AUSBILDUNG IN INDIEN HAT MICH DEN INTEGRALEN YOGAWEG GELEHRT. EINE TRADITIONELLE METHODE, DIE ALLE SEITEN DER MENSCHLICHEN PERSÖNLICHKEIT ÜBERDECKT.

ICH HABE IM LAUFE DER JAHRE VIELE VERSCHIEDENE YOGASTILE KENNEN GELERNT UND MIR AUS DER FÜLLE EINEN GANZ PERSÖNLICHEN ZUGANG GESCHAFFEN. AUS DIESEN GEWONNENEN ERFAHRUNGEN HABE ICH BEGRIFFEN, DASS YOGA ETWAS INDIVIDUELLES IST. DAHER KANN ICH IN MEINEN KURSEN AUF JEDEN EINZELNEN EINGEHEN, SODASS KEINE VORKENNTNISSE NOTWENDIG SIND.

Trainerin: Marina Miglitsch

YOGA - SPEZIELL FÜR FRAUEN

Warum Yoga nur für Frauen? ...weil es um die Weiblichkeit geht und Frauen auch mal gern unter sich sind. In diesem Kurs möchte ich speziell auf die weibliche Kraft für Körper&Geist eingehen.

Mit speziellen Asanas kannst du deine Weiblichkeit stärken und unterstützen. Über die Stimme (Chanting) kann sich dein Herz öffnen und alle Chakras (Energiezentren) werden frei. In der Entspannung kehrst du zurück in die innere Stille und findest deinen persönlichen Weg. Lerne deinen Körper verstehen! Horche auf deine innere Stimme und öffne dein Herz! Denn in der Ruhe liegt die Kraft!

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig!
Max. Teilnehmerzahl 8 Personen

Termine: Mi 3. Oktober - 5. Dezember 2012, 19:00 - 20:30
Mi 9. Jänner - 20. März 2013, 19:00 - 20:30
Mi 2. Oktober - 11. Dezember 2013, 19:00 - 20:30
jeweils 19:00 - 20:30, 10 x 1,5 Std.
8., Josefgasse 12, Hof links
Kursbeitrag: € 180,-

YOGA

YOGA - SPEZIELL FÜR KLETTERLEUT`

Das Tolle an Yoga ist, dass es individuell anwendbar ist. Es ist eine vollständige Lehre, aus der jede/r einen Nutzen ziehen kann, auch ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs möchte ich speziell auf die Zielgruppe KletterInnen eingehen. Denn ganz besonders die Kletterleut` können vom Yoga profitieren.

Die Asanas (spezielle Körperübungen) tragen zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln bei. Mehr Beweglichkeit im Körper führt zu einer größeren Spannkraft der Muskeln, welche beim Klettern sehr wichtig ist. Schwierige Bewegungsabfolgen können mit Hilfe der Körperspannung und Balance leichter bewältigt werden.

Durch Pranayama (spezielle Atemtechnik) kann die Konzentration gesteigert und kontrolliert werden. Gerade im Klettersport ist Angst immer wieder ein Thema. Sie lässt uns oft erstarren und macht uns bewegungsunfähig. Die richtige Atmung unterstützt die Entspannung und Harmonisierung der Bewegungen. Wir nehmen unseren Körper besser wahr und können so Kraft sparen.

Durch Vedanta & Dhyana (Meditation & Selbstreflexion) entwickeln wir mehr Körperbewusstsein, um in Stresssituationen den kühlen Kopf zu bewahren.

Max. Teilnehmerzahl 8 Personen

Termine:

Do 27. September - 13. Dezember 2012, 19:00 - 20:30

Do 10. Jänner - 21. März 2013, 19:00 - 20:30

Do 3. Oktober - 12. Dezember 2013, 19:00 - 20:30

jeweils 19:00 - 20:30, 10 x 1,5 Std.

8., Josefgasse 12, Hof links

Kursbeitrag: € 180,-

THERAPIEKLETTERN

DAS KONZEPT DES THERAPIEKLETTERNS ...

... hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Sportklettern hat hohen Motivationscharakter und bietet durch seine komplexen, den gesamten Bewegungsapparat ansprechenden Anforderungen eine ideale Möglichkeit zur therapeutischen Nutzung.

Nicht zuletzt ist es die Verbindung von körperlichen und psychologischen Aspekten beim Klettern (Motivation, Selbstvertrauen, Umgang mit Angst), welche die einzigartigen Möglichkeiten dieses Therapiekonzeptes bedingt und es somit sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene zu einer wertvollen Erweiterung des üblichen therapeutischen Spektrums macht.

Im Edelweiss-Center in der Walfischgasee 12 bietet ein Team von speziell geschulten TherapeutInnen Therapieklettern an.

Das Angebot umfasst physio- und ergotherapeutisches Klettern. Außerdem bieten wir MLD (Manuelle Lymphdrainage) sowie Sport- u. Heilmassage an.

Die therapeutischen Klettereinheiten können bei einer chefärztlich bewilligten Verordnung mit den Krankenkassen rückverrechnet werden.

THERAPIEKLETTERN & MASSAGE

PHYSIOTHERAPEUTISCHES KLETTERN

... richtet sich vor allem an Personen mit neurologischen bzw. orthopädisch- traumatischen Problematiken. Konkrete Indikationen können sein: Haltungsschwäche, Skoliose, Lähmungserscheinungen nach Bandscheibenvorfällen bzw. Schlaganfällen und viele weitere.

ERGOTHERAPEUTISCHES KLETTERN

... bietet Kindern und Jugendlichen mit Wahrnehmungsstörungen, Konzentrationsproblemen, Schwierigkeiten in der Bewegungs- und Handlungsplanung und anderen, eine spielerische Möglichkeit, neue Fertigkeiten zu erwerben und das Selbstwertgefühl zu steigern.

MLD – MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Nach Verletzungen/ Operationen tritt vermehrt Lympflüssigkeit ins Gewebe, eine Schwellung geht einher. MLD kann das Lymphsystem dabei unterstützen, die erhöhte Flüssigkeit effektiver abzutransportieren und ermöglicht somit eine raschere Rehabilitation.

SPORTMASSAGE

... unterstützt in der Ruhephase die Durchblutung der Muskulatur, Muskelverhärtungen werden besser gelöst und das nachfolgende Training ist somit effektiver.

WEITERE INFORMATIONEN

finden Sie auf www.edelweiss-center.at. Sie können auch direkt mit den TherapeutInnen Kontakt aufnehmen:

Mag. Bernhard Kerschbaumer
Physiotherapeut/ Instr. Sportklettern
Tel. 0664/2533799
physio@bernhardkerschbaumer.com

Mag. Andrea Maruna
(Sport-)Physio- und Kletter-Therapeutin,
Instr. Sportklettern
Tel. 0650/3378861
marunandrea@hotmail.com

Ing. Susanne Musil
Physiotherapeutin, Therapeutin für MLD,
Heil- u. Sportmasseurin, Instr. Sportklettern
Tel. 0650/5953005
s.m70@gmx.at

Rebekka Simpson
Ergotherapeutin
Tel. 0650/8572658
rebekka.simpson@gmx.at

Kristof Kratochwill
Physio- und Sportphysiotherapeut,
Klettertherapeut
Tel. 0650/ 9227914
physio@kristofkratochwill.at

FELDENKRAIS

DIE KUNST DER LEICHTIGKEIT BEIM GEHEN UND WANDERN


GESUNDE HALTUNG, BEWEGLICHKEIT UND DAUERHAFT VERBESSERUNG MIT FELDENKRAIS-ÜBUNGEN

Plagen Sie seit Jahren Knieschmerzen, Wirbelsäulenleiden wie Nacken- oder Rückenschmerzen? In unserem Seminar erfahren Sie outdoor in Kombination mit Wanderungen:

- Gesunde Haltung und weniger Schmerzen
- Schwebefühl und mehr Freude beim Gehen und Wandern
- Optimierung der Gehbewegung und knieschonendes Wandern
- Dauerhaftes Wohlbefinden im Alltag durch Lösen von Nacken- und Rückenschmerzen
- Ergonomischeres Bewegen beim Bücken, Drehen, Sitzen und Heben

In der Gruppe machen wir kreativ-locker entspannende Übungen, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt. Sie werden sich danach wie neugeboren fühlen, sind fit und vital!





TRAINING COACHING

DIE FELDENKRAIS-METHODE

... ist benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais, der aufgrund eines Unfalles fast gehunfähig war und sich mit speziellen Bewegungsabläufen selbst kurierte. Anhand einfacher Übungen zumeist im Liegen und Sitzen werden Sie sich eingeschliffener Bewegungsgewohnheiten bewusst, erlernen neue Abläufe und automatisieren diese im Alltag ohne dauernd üben zu müssen. Als Resultat bewegen Sie sich mit Leichtigkeit, Entspannung und weniger Einschränkungen und erfahren mehr Beweglichkeit.

Termine und Beitrag

2-Tage-Seminar: Fr 20. - So 22. Juli 2012, € 150,-
 7-Tage-Intensiv-Seminar: So 15. - So 22. Juli 2012, € 350,-

Termine 2013: 14.-21. Juli sowie 19. - 21. Juli

Dieses Seminarprojekt geht speziell auf die Bedürfnisse der aufrechten Fortbewegung beim Wandern ein, im flachen wie im steileren Gelände. Die Lerninhalte werden mit der art-of-ease-Methode in Kombination mit Feldenkrais-Übungen vermittelt. Bei Schönwetter finden die Übungen zum Großteil im Freien statt. Das Gelernte wird durch Kurzspaziergänge im Freien vertieft und durch Kurzwanderungen abgerundet. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Ort: Naturfreundehotel Spital am Phym, OÖ:

HP € 55,- pro Person pro Nacht,
 EZ-Zuschlag € 8,-

Trainer: Robert Hoppaus