

Sommer-Vitalprogramm



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung	Morgenerwachen + Kneippen	Meditation	Rückenfit	5 Tibeter	Sonnengruß	-----
10:00 Uhr	Wassergymnastik	Nordic Walking	Wassergymnastik	Biken	Nordic Walking	Bauch Beine Po	-----

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Wirkungsvolle Entspannungsmethode, bei der ein Wechsel zwischen aktiver Muskelanspannung und Muskelentspannung stressbedingte Beschwerden, Verspannungen, Nervosität oder auch Schlafstörungen oder Schmerz lindert und sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt.

MORGENERWACHEN

Von Körper und Seele mit anschließenden Kneippen im Bach.

KNEIPPEN

Die Kneipp-Kur wurde von dem einstmals lungenkranken Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) entwickelt. Zwar reichen die Wurzeln der Hydrotherapie bis in die Antike zurück. Im Mittelalter vergessen, erlebten sie eine Renaissance zu Lebzeiten Kneipps.

Die Ganzheitstherapie nach Pfarrer Kneipp basiert auf **fünf Säulen**:

- Wasseranwendungen (Hydrotherapie),
- Bewegungstherapie (Kinesiotherapie),
- Heilpflanzenkunde (Phytotherapie),
- Ernährung (Diätetik)
- und eine bewusste Lebensführung (Ordnungstherapie).

Nicht durch eine Behandlungsform, sondern durch die individuell dosierte Zusammenstellung der verschiedenen Methoden kommt es zu der erwünschten **heilenden Wirkung** bei Beschwerden. Kneipp-Kuren helfen u.a. bei Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Schwäche und Erschöpfungszuständen, Stoffwechselstörungen, Leiden der Verdauungsorgane, rheumatischen Erkrankungen, Allergien, Erkrankungen der Atemwege und hormonellen Störungen.

Sie werden in vielen Kurkliniken unter ärztlicher Aufsicht angeboten. Der Begriff Kneippness wurde im Zuge der Wellness-Bewegung kreiert, um dem traditionellen Verfahren einen etwas moderneren und auch international verwendbaren Titel zu geben

MEDITATION

Die Meditation dient im Rahmen von Wellness-Methoden in erster Linie zum **Abbau von Stress**. Der Meditierende lenkt die ganze Wahrnehmung auf seine momentane geistige und körperliche Verfassung oder er konzentriert sich auf einen einzigen Gedanken, ein Bild oder Wort (meditatio = religiöse Versenkung).

Er versucht dabei, die Unruhe seiner Gedanken zu verlangsamen, abzuschalten und dabei vorhandene mentale und emotionale Spannungen zu lösen, letztlich den Kontakt zur **spirituellen Dimension** seiner Existenz aufzunehmen.

Die langsameren, im Tiefschlaf vorkommenden Theta- und Delta-Wellen im Gehirn tauchen während der fortgeschrittenen Meditation auf. Der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich; der elektrische Hautwiderstand, der bei Angst und Stress zurückgeht, steigt an.

Meditationsübungen sind fester Bestandteil des Buddhismus, Hinduismus, Islam und des Christentums. Sie erfordern Geduld und Disziplin. Regelmäßig **meditierende Menschen wirken entspannt und fühlen sich in ihrer gesamten Lebensführung gelassener**.

RÜCKENFIT

80 Prozent der Bevölkerung hat Rückenprobleme

Die Wirbelsäule ist das Stabilitäts-Zentrum unseres Körpers. Keine Körperregung lässt sie kalt. Sie folgt jeder Bewegung, spannt sich, wenn's dramatisch wird, und entspannt sich, wenn Sie relaxen. Zwischen den einzelnen Wirbeln fungieren die Bandscheiben als Stoßdämpfer.

Im Laufe des Tages wird Flüssigkeit aus den Bandscheiben gepresst. Der Kern schrumpft zusammen, und die Wirbelkörper nähern sich einander an. Deshalb kann es auch sein, dass man abends nur noch 1,83 Meter misst, obwohl das Maßband am Morgen noch 1,85 Meter anzeigte. Nachts, wenn Sie liegen, regenerieren sich die Bandscheiben, indem sie Flüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe saugen.

Die größten Gefahren, die zu **Rückenschmerzen und -leiden führen, lauern in alltäglichen Bewegungen**. Wenn Sie am Arbeitsplatz oder im Auto sitzen, wenn Sie gar keinen Sport oder eine Sportart falsch betreiben, sogar während Sie Staub saugen oder schlafen.

5 TIBETER



Die Fünf »Tibeter« sind eine einfach geniale **Kombination von fünf Bewegungsabläufen**. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, **Entspannung, Wohlbefinden und Fitness** zu finden und so neue Kräfte und Energien zu tanken.

Dadurch versetzen sie jeden Menschen in die Lage, seine «Batterien», sprich Energien, für den Alltag, d.h. das Reservoir seiner körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte aus sich selbst heraus mit Energieübungen zu regenerieren und aufzuladen. Die Fünf »Tibeter«® eignen sich sowohl für junge als auch für ältere Menschen, für Kinder und auch für Menschen, die sich selten bis nie richtig und vor allem nicht bewusst bewegen. Alle Menschen können die fünf »Tibeter«® zu ihrem eigenen Wohlbefinden, für ihre Vitalität und Gelassenheit im Alltag nutzen.

Die Fünf »Tibeter« stellen also ein einmaliges System an Energiearbeit dar. Mit diesen fünf Bewegungsabläufen werden die sieben Hauptchakren (Energiezentren des Körpers) aktiviert. Die Chakren wirken durch die sieben drüsen und sind dafür verantwortlich, dass die Hormonproduktion ausgewogen ist. Sie sind verantwortlich dafür, dass das endokrine System mit Lebensenergie versorgt wird und an alle Organe und Körpersysteme weitergeleitet werden. Es entsteht eine energetische Balance zwischen dem Körper und seinen Organen, den endokrinen Drüsen und deren Hormonausschüttung.

In ca. 20 täglichen Praxisminuten werden durch die rhythmische Bewegung der fünf Übungen und die gleichmässig, bewusst praktizierte Atmung, alle Muskeln, Sehnen, Bänder aktiviert, so dass diese Übungen auch als Fitnessprogramm angesehen werden können.

Geistig-seelische Balance mit den »Tibetern«®

Das Energieprogramm der Fünf »Tibeter«® hilft uns, nicht nur die äussere Balance des Körpers herzustellen, sondern insbesondere auch die innere, die emotionale Balance des Geistes und der Seele. Bei den Fünf »Tibetern«® soll ich mir immer wieder bewusst sein, dass es nicht allein körperbetonte Übungen sind, sondern es sich bei diesen Übungen um Riten handelt.

Ein Ritual ist mehr als eine Übung. Die Fünf »Tibeter«® laden geradezu ein, auf den Körper zu horchen. Durch dieses in den eigenen «Körper hineinspüren» kann sich ein sinnvolles Nachdenken ergeben, eine spirituelle Bewusstseinsweiterung, welche in Richtung Meditation ausgebaut werden kann.



SONNENGRUß FÜR ANFANGER

Eine Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

Hervorragend, um den Kreislauf anzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen. Hilft morgens, sofort aktiv zu werden. Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen. Sanskrit Name: Surya Namaskar.

NORDIC WALKING

Die Lauftechnik des Nordic Walking gleicht der **Bewegungsausführung des Skilanglaufes**, sehr einfach zu erlernen. Durch den Einsatz von Stöcken, und damit der Arm- und Oberkörpermuskulatur, kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Ob niedrige Belastungsstufen, Jumping oder High Impact Workout - je nach Kondition, Lust und Laune stehen unterschiedliche Stile und Belastungsstufen zur Auswahl. Eine **ideale Outdoorsportart** auch zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Durch die Entlastung des Bewegungsapparates bis zu 30%, ist Nordic Walking besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen sowie Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Schon nach 30 Minuten Nordic Walking im aeroben Bereich werden Glückshormone ausgeschüttet, die **entspannend und beflügelnd** wirken.