

Datum: 02.10.2010  
Uhrzeit: 10:00 - 14:00 Uhr - Kai Men spiraldynamisch  
14:30 - 18:00 Uhr - Awareness  
Ort: Christophorusschule Tannenbusch  
Waldenburger Ring 38  
53119 Bonn  
Kosten: Mitglieder: 30 Euro  
Externe Teilnehmer: 60 Euro  
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

### **Kai Men mit spiraldynamischen Aspekten**

Kai Men, „das offene Tor“ ist ein taoistisches Yoga. Dieses Öffnen bezieht sich auf das Meridiansystem unseres Körpers. Ist dieses System offen, fließt das Qi gleichmäßig. Die Traditionelle Chinesische Gesundheitslehre (TCM) geht im wesentlichen davon aus, dass Menschen gesund sind, wenn sie über genug Qi verfügen. Und als zweite Voraussetzung für eine perfekte Gesundheit muß dieses Qi sich frei und natürlich im Körper verteilen, „fließen“ können. Ist man körperlich aktiv, muss viel Qi in Muskeln, Sehnen, Gelenke verteilt werden. Bei Kai Men Übungen geht es besonders darum, die Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten und zu erhöhen, sowie körperliche und energetische Blockaden abzubauen.

Spiraldynamik ist ein anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Im Vordergrund steht ein präzises Gesamtverständnis für den menschlichen Bewegungsapparat und seine Funktionen. Das Konzept besticht durch anatomische Begründbarkeit, 3D-Dynamik und consequenten Praxisbezug. Zudem bietet es die Möglichkeit, das Normale und Gesunde zu definieren. Eines der zugrunde liegenden Prinzipien ist die dreidimensionale Verschraubung, erkennbar beispielsweise an der Architektur des Fußgewölbes, der spezifischen Anordnung der Kreuzbänder, der muskulären Außenrotationsdominanz im Hüftgelenk, dem spezifischen Verlauf des m. sartorius, der funktionellen 3D-Mobilität des Brustkorbes beim Laufen. Mit Hilfe von Übungen aus dem Kai Men werden spiralisches Aspekte erklärt und verdeutlicht.

Referent: Josef Hohn

- Physiotherapeut
- Fachkraft Spiraldynamik Praktizierender Stufe 2
- Lehrkraft Kai Men, Tai Chi, Dao Yin

### **AWARENESS- Entspannt und Bewusst den Augenblick erleben ...**

Lasst euch von einem besonderen, ganzheitlichen Entspannungstraining bezaubern. Auf sanfte Weise werden euch mit Hilfe geführter Übungen aus dem Yoga, Rückentraining, Feldenkrais®, sowie durch das Einbeziehen von Atem-, und Entspannungsübungen, Körperreisen, Phantasiegeschichten uvm. Möglichkeiten aufgezeigt euren Kurs-Teilnehmern Entspannungstraining näher zu bringen. Kleine Entspannungssequenzen können anschließend in die eigenen Übungsstunden eingebaut werden.

Bitte bringen Sie warme, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Decke bzw. ein großes Handtuch mit.

Referent: Gaby S. Beitzen

- Entspannungspädagogin
- Coach für Bewusstseinsarbeit und Krisenmanagement
- Meisterlehrerin in verschiedenen Disziplinen wie z.B. Energiearbeit
- Ausbilderin für Wellnesstrainer beim Deutschen Wellness Institut Düsseldorf (DWV)
- Fortbildungsseminare für Awarenessstrainer
- patentrechtlich geschütztes Programm Wellnetics®