

## Methoden / Kursangebote

### Kursbereich Spezielle Bewegungs- und Entspannungsmethoden

#### Autogenes Training

##### Kurzbeschreibung

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode zur Erlangung von mentaler Stärke und Gelassenheit. Es handelt sich um eine Art Selbsthypnose.

##### Inhalte

Im Autogenen Training wird mittels aufgesagten Vorsatzformeln ein gewisser Zustand im Körper hervorgerufen. Angewendet wird das Autogene Training vor allem zur Reduzierung von Stresssymptomen wie Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Nervosität, Lampenfieber und Schlafstörungen. Einmal erlernt, kann Autogenes Training überall und jederzeit durchgeführt werden.

##### Zielgruppe

Autogenes Training ist für jede Person geeignet, die mehr Ruhe und Entspannung erlangen möchte.

#### BGB Biokinematik®

##### Kurzbeschreibung

Die Lehre der Biokinematik vereint wichtige Erkenntnisse aus der Medizin, der Mathematik und der Biologie. Sie beschäftigt sich mit der Frage wie Schmerzen entstehen und wie ein Körper, der seine natürliche Bewegungsfähigkeit verloren hat, wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. BGB Biokinematik® verbessert schnell, effektiv und nachhaltig die Beweglichkeit. Dieses Bewegungsangebot wurde vom Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz entwickelt.

##### Inhalte

Im Biokinematiktraining wird mittels gezielten Körperübungen die Muskulatur in ihren ursprünglichen, funktionstüchtigen Zustand versetzt. Dadurch können Gelenke wieder in ihrem natürlichen Bewegungsumfang genutzt und der Körper in seinen natürlichen Bewegungsbahnen fortbewegt werden. Damit kann schmerzgeplagten Kundinnen und Kunden zu einem neuen Lebensgefühl verholfen werden. BGB Biokinematik® ist eine ideale Ergänzung zu therapeutischen Massnahmen.

##### Zielgruppe

BGB Biokinematik® eignet sich sowohl als Prophylaxe, wird aber vor allem bei bereits bestehenden Rücken- oder Gelenksbeschwerden infolge muskulärer Dysbalancen eingesetzt. Die Anwendung von biokinematischen Übungen erfordert eine präzise Anleitung und viel Körperbewusstsein und setzt voraus, dass die Kundin/der Kunde gewillt ist, sich auf die einzelnen Übungen zu konzentrieren und sie regelmässig auszuführen.

## **BGB Embodiment®**

### **Kurzbeschreibung**

BGB Embodiment® befasst sich mit der Wechselwirkung von Psyche auf Körper und Körper auf Psyche. Mittels körperlicher Prozesse wird versucht die Psyche zu motivieren und umgekehrt. BGB Embodiment® ist ein Bewegungsangebot, das vom Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz entwickelt wurde.

### **Inhalte**

BGB Embodiment® basiert auf einer körperhaltungs- und körperwahrnehmungsorientierten Sichtweise. Das Training beinhaltet Übungen zur Körperwahrnehmung, wobei das Gangbild, die Nacken und Kopfhaltung sowie die allgemeine Körperhaltung eine zentrale Rolle spielen. Ein gezieltes Stressresilienztraining zeigt Entspannungsstrategien auf, die auch im Alltag Anwendung finden. Speziell Rückenleiden können mit Hilfe dieses Ansatzes ganzheitlich angegangen werden.

### **Zielgruppe**

BGB Embodiment® eignet sich sowohl als Prophylaxe, wird aber vor allem bei bereits bestehenden Rückenleiden eingesetzt und kann therapeutische Massnahmen ideal ergänzen.

## **Tai Chi**

### **Kurzbeschreibung**

Tai Chi Chuan – kurz Tai Chi – ist eine aktive Entspannungsmethode, deren Wurzeln auf die dreitausend Jahre alte Kampfkunst-Tradition des Chinesischen Reiches zurückgeht. Sie gehört zur Familie der inneren Kampfkünste.

### **Inhalte**

Im Tai Chi wird eine Abfolge sanfter, fließender Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt, die sich als Gebärden eines Kampfes interpretieren lassen. Die Bewegungen werden dabei von Atem- und Konzentrationsübungen begleitet. Tai Chi wirkt sich positiv auf die Haltung, die Beweglichkeit, das vegetative Nervensystem und die Psyche aus.

### **Zielgruppe**

Tai Chi ist geeignet für jede Person, die durch ruhige, fließende Ganzkörperbewegungen Gelassenheit, Ruhe und Konzentration fördern möchte. Tai Chi kann sowohl präventiv wie auch zur Förderung eines Heilungsprozesses eingesetzt werden. Es eignet sich deshalb gleichwohl für Sportler, Fach- und Führungskräfte in Stresssituationen, wie auch für Personen mit gesundheitlichen Problemen oder chronischen Krankheiten.

## **Qi Gong**

### **Kurzbeschreibung**

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Steigerung des Wohlbefindens von Körper und Geist und ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Das übergeordnete Ziel der Übungen ist es, das sogenannte Qi, die Lebensenergie, zu entwickeln und zu stärken.

### **Inhalte**

Qi Gong beinhaltet im Unterschied zu Tai Chi wenig Bewegungsarbeit und kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Meditation ist ein Teil des Qi Gong. Die einzelnen Übungen werden meistens auf Platz ausgeführt und beinhalten viel innere und geistige Arbeit.

### **Zielgruppe**

Qi Gong kann sowohl präventiv wie auch zur Förderung eines Heilungsprozesses eingesetzt werden. Es eignet sich deshalb gleichwohl für Sportler, Fach- und Führungskräfte in Stresssituationen, wie auch für Personen mit gesundheitlichen Problemen oder chronischen Krankheiten.

## Yoga

### Kurzbeschreibung

Yoga ist eine Jahrtausende alte Technik aus Indien, die die Harmonie von Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Heute existieren eine Vielzahl verschiedener Yogaformen. Dabei steht im Westen oft der körperliche Aspekt im Vordergrund.

### Inhalte

Beim Yoga werden verschiedene Körperstellungen im Stehen oder am Boden eingenommen und über eine gewisse Zeit hinweg gehalten. Dabei liegt die Konzentration auf einer frei fließenden, tiefen und ruhigen Atmung. Yoga wird als Training für Muskeln, Gelenke sowie auch der inneren Organe wie Herz oder Niere gesehen. Die eher meditativen Formen des Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration. Ziel des traditionellen Yoga ist eine vollkommene Kontrolle über den Körper und seine Funktionen zu erlangen, damit der Geist frei werden kann.

### Zielgruppe

Yoga ist für jede Personen ohne starke körperliche Einschränkungen oder Beschwerden geeignet, die ein Körpertraining sucht, das gleichzeitig auch innere Ruhe und Gelassenheit fördert.

### Weitere Kursbezeichnungen

Acro Yoga, Anusara Yoga, Anti Gravity oder Aerial Yoga, Ashtanga Yoga, Bikram, Forrest Yoga, Hatha Yoga, Hormon Yoga, Integrales Yoga, Iyengar Yoga, Jivamukti Yoga, Kundalini Yoga, Kriya Yoga, Luna Yoga, Power Yoga, Sivananda Yoga, TriYoga, Vinyasa Yoga, Wellness Yoga, Yogilates, Yoga-Pilates, Yin Yoga etc.