



## MERIDIANDEHNÜBUNGEN

Der Begründer der japanischen Heilbehandlung „Zen Shiatsu“ schuf ein eigenständiges Übungssystem, um Körperübungen als wirkungsvolle Unterstützung für die persönliche Weiterentwicklung einzusetzen.

Werden die Übungen regelmäßig ausgeführt, fördern sie effektiv Gesundheit und Wohlbefinden und beugen damit Erkrankungen vor.

Hindernisse und Widerstände auf emotionaler und geistiger Ebene, spiegeln sich immer im Körper wieder. Körperübungen helfen uns dabei, die Manifestationen unserer Widerstände gegen den Fluss des Lebens“ auf der physischen Ebene kennenzulernen und bewusst damit umzugehen.

### Ziele:

- ✓ Erfahrung und tiefes Verständnis für Zusammenhänge des eigenen Körpers
- ✓ Einsatz des eigenen Körpers als Werkzeug
- ✓ Zugang zum Verständnis der Meridianlehre

### Inhalte:

- ✓ Grund- und Ergänzungsübungen
- ✓ Übungen am Arbeitsplatz
- ✓ Typenübungen
- ✓ Arbeit mit Ki (ähnlich wie im Tai Chi oder Qigong)
- ✓ Fülle an Hinweisen für den gezielten Einsatz der erlernten Übungen

### Schwerpunkte:

- ✓ Atmung
- ✓ Dehnung
- ✓ Körperwahrnehmung

### Trainingszeiten und Termine 2020

- |                                 |   |                     |
|---------------------------------|---|---------------------|
| ✓ 10x freitags 12.15-13.15 Uhr  | Trainingsfaktor Lebensqualität Senioren   | 01.10. - 03.12.2020 |
| ✓ 10x freitags 13.30- 14.30 Uhr | Meridiandehnübungen Senioren              | 01.10. - 03.12.2020 |
| ✓ 10x freitags 14.45-15.45 Uhr  | Trainingsfaktor Lebensqualität Erwachsene | 01.10. - 03.12.2020 |
| ✓ 10x freitags 16.00-17.00 Uhr  | Meridiandehnübungen Erwachsene            | 01.10. - 03.12.2020 |

### Preise:

- ✓ Einzelkurs: 13,00€
- ✓ mehrere Kurseinheiten 12,00€/je Kurseinheit

### Hinweise:

Aus gesundheits- und trainingswissenschaftlicher Sicht ist es optimal mind. 2 Stunden pro Woche gezielt etwas für seine Gesundheit zu tun.

Meine Kursangebote laufen zeitlich parallel und sind aufeinander abgestimmt.

Bei Buchung von zwei Kursen beträgt die Kursgebühr 10,00€ je Kurseinheit. Der Kurs

Meridiandehnübungen ist dabei auch mit dem Kurs Trainingsfaktor Lebensqualität kombinierbar.

Während der Coronapandemie finden alle Kurse im Freien im Südpark Erfurt statt (Treffpunkt:

Friedrich-Ebert-Straße 50A). Der Südpark ist direkt am Steigerwaldstadion gelegen. Zu erreichen ist er mit der Straßenbahnlinie 3 und 4. Parkmöglichkeiten finden Sie in der Johann-Sebastian-Bach-Straße.

Die Kurse werden inhaltlich zusätzlich auf entsprechende Wetterverhältnisse abgestimmt. In der kalten Jahreszeit überwiegt der Anteil von Übungen, die uns nicht frieren lassen (Herz-Kreislauf-Training).