



Shiatsu-NRW
Arne Thiemann
Hufeisen 27a
41352 Korschenbroich
Tel.: 02161 / 999 4763
info@shiatsu-nrw.de

Qi Gong für Golfer

Auch jetzt zum Sommer 2019 üben wir gemeinsam weiter. Neue Teilnehmer sind wie immer herzlich willkommen, um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Nicht nur Golfsportler lernen hier Übungen und Techniken, die einfach und dabei hochwirksam sind. So können Sie im Alltag wie auf dem Green nicht nur eine gute Figur machen, sondern das Beste geben - für sich selbst!

Die fernöstlichen Übungssysteme zur Gesundheitserhaltung sind im Osten seit Jahrhunderten nicht nur hoch angesehen, sondern sogar ein untrennbarer Teil der asiatischen Medizin. Neben dem Kampfsport haben sich diese Gesundheitsübungen mittlerweile auch im Westen immer mehr verbreitet.

Die Dao Yin Übungen (oft unter dem Sammelbegriff Qi Gong), leisten vor allem in der Gesundheitserhaltung unschätzbare Dienste. Gerade für Sportler sind sie optimal, sowohl als kräftigende Aufwärmübungen, als auch mit Abschlussdehnungen zur Entspannung und Regeneration nach dem Training.

- Dehnung und Kräftigung des aktiven und passiven Muskel-/Sehnen-Apparates bewirkt eine sanfte Haltungskorrektur des Skelettsystems.
Das verringert Verspannungen/Schmerzen aufgrund von alltäglichen Fehlhaltungen
- Es entsteht eine verbesserte Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.
Daraus resultiert die Verringerung der Gefahr von Sportverletzungen.
- Steigerung von Konzentration und Fokus,
durch die intensive Wirkung auf das Nerven- und Hormonsystem.
- Gerade zur Vor- und Nachbereitung von Turnieren ist es entscheidend, dass der mentale Geist als auch das Nervensystem in der Lage ist, fließend umzuschalten zwischen Sympathikus (Kampf- oder Flucht) mit der Ausschüttung von Stresshormonen sowie seinem Gegenspieler Parasympathikus (Ruhe zur Regeneration).

Termin: Montags 18:00h bis 19:00h
Start am 20. Mai 2019
100€ für 10 Termine

Ansprechpartner im Birkhof: Annette Schubert schubert@birkhof.de

Für Rückfragen bzgl. des Kursinhaltes können Sie mich auch gern direkt kontaktieren.

Sportliche Grüße
Arne Thiemann