

FIT BLEIBEN AB 40



Kurs-Beschreibung:

Altern ist Verspannen und führt unweigerlich zu Einschränkungen und Krankheiten. Wenn wir verstehen, wie dieser Prozess vom Gehirn aus gesteuert wird, können wir Verspannungen lösen, und unsere Lebensqualität entscheidend verbessern.

Dazu braucht es ein Verstehen der beteiligten Prozesse und ein Wissen um die Möglichkeiten der Veränderung. Dieser Kurs analysiert die Prozesse, die beim Altern relevant sind und zeigt Übungen auf, mit denen man diesem Prozess entgegenwirken kann.

So erlernen wir das Prinzip der exzentrischen Kontraktion als ein sanftes Mittel, Verspannungen zu lösen und freiere Beweglichkeit im ganzen Leben zu erhalten.

Ein Hauptaugenmerk des Kurses ist die Verbindung von Psyche, Bewegung, Verspannung und Lebensfreude.

Der Kurs besteht immer aus einer Verknüpfung von Theorie und konkreten Übungen.