

# Heilkraft der Bewegung

Intensivseminar mit Körperarbeit

1. April 2017



## Die richtige Bewegung zur richtigen Zeit in angemessener Häufigkeit (Ralf Brendt)

Bewegung ist für unsere Gesundheit besonders wichtig, da der Körper auf Training und auch auf Körperkontakt in Ruhe sofort reagiert. Bewegungsabläufe und -therapien können die Heilung fördern und sind vorbeugend besonders bedeutsam. Gerade bei der Unterstützung der Behandlung unserer Zivilisationskrankheiten spielen individuelle Trainings eine große Rolle. Ob Asthma, Depression, Diabetes, Herzinsuffizienz, Osteoporose oder Rückenschmerzen - man erfährt, dass Bewegung die Kraft ist, die Krankheiten vorbeugt oder besiegt.

## Yoga nach B.K.S. Iyengar (Marieke Kosegarten-Jung)

„Bereits vor Jahrhunderten nahmen Yogis beim Üben der Asanas Holzklötze, Steine und Seile zur Hilfe. Iyengar führte diese Tradition fort. Die Hilfsmittel erlauben es uns, die Asanas leichter und länger zu üben. Das Üben mit diesen Hilfsmitteln ermöglicht zugleich Aktivität und Entspannung. Es aktiviert die Muskulatur, stärkt die Organe und sorgt dafür, dass die Schüler weder körperlich noch geistig überfordert werden.“ (aus YOGA von B.K.S.Iyengar). Wir üben mit Korkklötzen, Gurten und Matten, die bereitgestellt werden, um dem Körper in den Asanas die bestmögliche Unterstützung zu geben. Eine korrekte Ausführung wird so leichter möglich. Pranayama ist die Lehre des Atmens. Atemübungen helfen Deine Achtsamkeit zu schulen. Sie entspannen vor allem den Geist und so wollen wir auch zu dieser Lehre einige Einheiten machen.

## Die Fünf Tibeter (Marieke Kosegarten-Jung)

haben ihren Ursprung im Yoga. Sie sind ein Jungbrunnen für Gelenke, Bindegewebe und Muskeln, außerdem ein leicht zu erlernendes Fitnessprogramm, um körperliche Fitness zu fördern, zu steigern, zu erhalten und wiederzuerlangen.

**Ein sportlich-meditativer Gesundheitstag, modern und richtig für die heutige Zeit!**

### Details

**Seminarleitung:** Marieke Kosegarten-Jung  
**Kosten:** 65€ (incl. Getränke)  
**(bitte Mittagssnack und Trainingskleidung mitbringen)**  
**Ort:** Villa Flora, Lohrbergstraße 1a, 53572 Unkel  
**Termin:** 1. April 2017, 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Dieser Gesundheitstag ist Modul der Zertifikatslehrgänge „FachberaterIn für Säuglings- und Kinderernährung“ (IHK) so wie „Ernährungs- und GesundheitsberaterIn“ (IHK). Das Modul ist auch ohne Teilnahme an einem der Lehrgänge buchbar.

### Infos und Anmeldung

**ElanVital e.V. / Ralf Brendt**  
Tel 02224 79372  
Handy 0151 1024 5608,  
brendt@elanvital-gig.de  
www.elanvital-gig.de

**PRAESENZ-Akademie / Marieke Kosegarten-Jung**  
Handy: 0171 5267379  
mkj@mariekekosegartenjung.de  
www.praessenz-akademie.de

Ein ElanVital e.V.-Seminar in Kooperation mit der  
Weiterbildungsgesellschaft der **IHK Bonn/Rhein-Sieg** und der **PRAESENZ Akademie**

