

Kurs ab 28. September 2010: TCM 1-2-3 Meridianbewegung*

Die TCM 1-2-3 Meridianbewegungsmethode ist eine medizinische Bewegungstherapie mit sowohl heilender als auch vorbeugender Wirkung. Sie ist so alt wie die TCM selbst und beruht auf deren jahrtausende alten Wissens. Sie beinhaltet auch wesentliche Bestandteile der Lehren von Tai Ji, Qi Gong und Yoga.

Zahlreiche klinische Studien belegen eine signifikante Stärkung des Immunsystems sowie eine erfolgreiche Krankheits-Behandlung und Prävention mittels TCM- Meridianbewegungstherapie. Aufgrund der universellen Wirkung und der leichten Erlernbarkeit der Übungen ist die Meridianmethode für jedermann geeignet. bzw. zu empfehlen. Gleich dem Verschreiben unterschiedlicher Medikamente zur Behandlung unterschiedlicher Krankheiten in der Schulmedizin wird auch die Auswahl der durchzuführenden Meridianbewegungen den jeweiligen Erfordernissen des Therapiesuchenden entsprechend getroffen. Gemäß der TCM-Meridian-Theorie verordnet der behandelnde Therapeut jene Meridianbewegungen, die bei der betreffenden Person in der individuellen Situation zielführend sind.

Durch Bewegung von Gelenken, sowie das Klopfen, Kneten und Massieren der Akupunkturpunkte und Meridiane (= Wege und Netze im Körper, zuständig für eine fortlaufende Zirkulation der Energie im menschlichen Körper) werden folgende Ziele erreicht:

1. Aktivierung des Kreislaufs, Verbesserung des körperlichen Gleichgewichts, Beweglichkeit der Gelenke, Muskelentspannung, Schmerzlinderung bzw. -beseitigung
2. Aktivierung des Qi der Organe (Entfaltung deutlicher Vorbeugungs- und Heilungsprozesse vieler chronischer Krankheiten, Immunstärkung)
3. Regeneration der natürlichen/gesunden Atmung und des Blutkreislaufs, Behebung von Erschöpfungszuständen, ganzheitliche, körperliche und seelische Gesundheit
4. Gewichtsreduzierung auf natürliche Weise und ohne Hungern, Aufrechterhalten einer guten Figur und eines fitten Körpers.
5. Verbesserung der gesamten körperlichen Konstitution durch Freisetzung der Meridiane, beugt frühzeitigem Altern vor und verlängert das Leben.

*1… tiefes Atmen durch den Bauch

2… Verwendung beider Füße und Hände

3… 3 wichtigste Blut/Qi-aktivierende Akupunkturpunkte des Körpers

Auf eine Abstimmung der Bewegung auf die jeweilige körperliche Konstitution wird geachtet!

Auch für Sie gibt es die passende Meridianbewegung!

Sehen Sie dazu auch unser Video!

Trainerin: WEN Shi Chun, TCM-Expertin

Ort: Lange Gasse 47 1080 Wien

Trainingstermine: Dienstags jeweils 18:00-19:00 (Anfänger), 19:00 - 20:00 (Fortgeschrittene)

Kosten: 150 € pro Semester

Anmeldung: 0664 / 5431286 (begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich)

Gruppentreffen im Juni 2009 (Klicken Sie zum Vergrößern)