

Energetische Übungen

Bedeutung & Durchführung

Energetische Übungen sind eine Kombination aus verschiedensten Übungen und Richtungen. Sie dienen der Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Aktivierung von Körper und Geist. Grundsätzlich handelt es sich um ein eher „ruhiges“, dennoch sehr wirkungsvolles Turnen.

Eine Einheit dauert 60 Minuten und wird in Gruppen angeboten. Derzeit gibt es eine Vormittags- und eine Nachmittagsgruppe.

Inhalte der Energetischen Übungen

klassische Kräftigungsübungen für Rücken, Arme, Bauch und Beine
Dehnungs- und Entspannungsübungen für den gesamten Körper
Do-in Übungen
Atemübungen
Yoga-Übungen
Meridianstretches

Ziel der Energetischen Übungen

Lösen von Verspannungen
Dehnen
Mobilisieren
Kräftigen
Aktivieren
Entspannung

Wann helfen Energetische Übungen

bei Verspannungen insbesondere im Rücken- und Nackenbereich
bei Muskelverkürzungen und geringer körperlicher Flexibilität
bei Müdigkeit und Energielosigkeit
beim Wunsch nach körperlicher Betätigung ohne sich dabei „auszupowern“

Rücksprache mit dem Arzt

Bei körperlichen Problemen insbes. von Gelenken und Wirbelsäule sollte unbedingt mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden.