

# Bewegungsharmonie & Meditation

**Bewegungsharmonie & Meditation** ist eine Übungsfolge aus verschiedenen kultivierten Techniken, die in jeder Übungseinheit individuell auf die Bedürfnisse der momentan Anwesenden zugeschnitten werden.

Diese Körper- und Bewegungslehre bewirkt eine Neuausrichtung der Körperhaltung, verbessert die Qualität von Bewegungsabläufen, reduziert Verspannungen und vermittelt Ihnen Fähigkeiten sich selbst zu helfen – **wenn sie das wollen**.

Diese Aufrichtung macht Sie fit für den Hochleistungssport Alltag.

<b>Dienstag</b>	<b>18:00 - 20:00</b>	<b>Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>19:00 - 20:30</b>	<b>Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>18:00 – 19:30</b>	<b>Uhr</b>

im **Sportpark VitaFitness**, Am Technologiepark 1-5, 63477 Maintal

## Kleidung

Trainingsanzug bzw. ähnlich lockere Klamotten, ein Handtuch und evtl. eine Decke.

## Kostenbeitrag

**Single/Paar: 28/48 € monatlich, 67/107 € pro Quartal, 220/340 € jährlich.**  
Mitglieder **Sportpark VitaFitness** kostenfrei.

Keine Vorkenntnisse - keine Kündigungsfrist.

Termine werden bei Bedarf angepasst - siehe Aushang, Internet oder Flyer.  
Individuelle Termine für Körper- und Energiearbeit nach Absprache.

## Trainer, Choreographie und Information: **Harry Bertl**

Internet: [www.harry-bertl.de](http://www.harry-bertl.de)

Telefon: 06181 - 94246 oder 0179 - 6900614

eMail: [ingbertha@gmxpro.net](mailto:ingbertha@gmxpro.net) oder [info@harry-bertl.de](mailto:info@harry-bertl.de)

Bankverbindung IBAN: DE05 5004 0000 0765 1573 02, Commerzbank

**Harry Bertl** ist Lehrer für **Hsin Tao®**, Practitioner für **Bowtech®**, **Spirit of Light**, **Triggerpoint Anatomy®**, **Zen Bodytherapy®** und **Body Evolution™**, ausgebildet von Ragna Schumacher, Barbara Stock, Ulrich Meyer - Deutschland, Ghata Iris Engels - Australien, William S. Leigh, Audrey Nakamura, Ratzel Bander, Tyr Throne - USA, Fred Sterling, Hawaii (William S. Leigh war Schüler von Dr. Ida Rolf, Moshe Feldenkrais und Tanouye Tenshin Roshi.)

## Fachliche Hintergründe für Körper&Energiearbeit

Entspannung, Bewegungsmeditation, Meditation, Faszientraining, Yoga, Qi Gong, Body Evolution, Feldenkrais, Rolfing, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Thomas Hanna, Dan Millmann, JazzDance, Bowtech®, Qi Gong, Bewegungsharmonie nach Jehuda Livne, Avatar, Signature Cell Healing, Die 5 Tibeter Zen, Byron Katie, 5Rhythmen™, Emotional Freedom Techniques, Reiki, Clearing, Rückführungsintegration

Stand: 01.11.2015

**Bewegungsharmonie** ist eine individuell abgestimmte Übungsfolge als Körper- und Bewegungslehre mit dem Ziel der Qualitätsverbesserung von Bewegungsabläufen. Dies bedeutet eine Neuausrichtung der Körperhaltung, Reduzierung von Verspannungen, Entspannung von Körper und Geist und vermittelt Ihnen Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis.

**Meditationen** gibt es in vielfältigen Variationen, sowohl aktiv (Bewegungsmeditation) als auch passiv (Stille, Konzentration, Achtsamkeit, Einsicht) und werden in vielen Traditionen als höchste Bewegungsform beschrieben. Diese Techniken helfen Körper, Emotionen, Verstand, Geist und Seele zu harmonisieren. Dies kann man letztendlich nur bewusst erfahren, nicht erlernen.

**Qi Qong** ist eine einfache, sanfte und kraftvolle Körper- und Bewegungsarbeit und bietet eine Vielzahl an Haltungs- und Bewegungsformen, die miteinander sinnvoll kombiniert werden können. Damit können in der Gruppe und Individuell hilfreiche Bewegungsabläufe unter Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse erstellt werden. Diese Übungen harmonisieren alle organischen Aktivitäten und verbessern die Beweglichkeit (Atmung, Kreislauf, Muskulatur, Faszien, Gelenke, Lymphe, Wirbelsäule, Stoffwechsel). Darüber hinaus fördert diese teilweise meditative Arbeit Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensenergie – **der Verstand kommt zur Ruhe**. Die über 5000jährige Tradition in Asien kreierte unzählige Stile und beeinflussten die traditionelle chinesische Medizin (TCM). Viele fernöstliche Kampfkünste haben ihren Ursprung im Qi Qong (z. B. Tai Chi).

**BOWTECH®** ist eine dynamische Muskel- und Bindegewebstechnik und besteht aus einer Reihe sanfter, präziser Griffe. Die körpereigenen Kräfte werden durch BOWTECH aktiviert, Muskeln entspannen sich und das Nervensystem wird ausbalanciert. Diese Methode ist bei Menschen aller Altersgruppen effektiv, vom Neugeborenen bis zum Menschen im hohen Alter und beruht auf dem Lebenswerk von Tom Bowen.

**5Rhythmen™** von Gabrielle Roth sind eine Bewegungs- und Tanzpraxis, die unseren ureigensten Instinkten folgt, ob tanz-erfahren oder –unerfahren, unabhängig von Alter und Fitness.

**Triggerpoint Anatomy®** ist eine sanfte Technik, bei der Schmerzpunkte mit Hilfe von Atemtechnik sanft aufgelöst werden. Meist haben wir gelernt, den Körper nur über Schmerz zu spüren, und es ist völlig neu für uns, dass Behandlungen und Übungseinheiten nicht schmerzhaft sein müssen und dennoch viele bewirken. Das Ziel dieser Arbeit ist nicht, einer bestimmten Vorstellung zu dienen, sondern für einen leichteren Alltag zu sorgen, der den individuellen Anforderungen genügt.

**Zen Bodytherapy®** beruht auf der Erkenntnis, dass das Leben von der Geburt bis zum Tod ein Energiefluss ist. Diese Energie gestaltet sich durch unsere Emotionen, Einstellungen und unseren Körper sowie dessen Bewegungen. Die Zen Bodytherapy befreit die natürliche Form des Körpers von Abweichungen, die durch physische, chemische, psychische und spirituelle Traumata verursacht wurden. Diese Abweichungen verzerren den Körper, blockieren den freien Energiefluss, hindern den Menschen daran sein gesamtes Potenzial zu erkennen und die Einheit allen Lebens zu erfahren. Wenn die Blockaden entfernt sind und die Struktur ausgerichtet ist, harmonisieren Körper, Geist und Seele. Diese Synthese von Methoden aus östlichen und westlichen Kulturen hilft den Körper zu bearbeiten. Dazu gehören die Methoden von Ida Rolf (Rolfing), Moshe Feldenkrais (Feldenkrais Methode), Laurend Berry (Gelenkmanipulation), John St. John (Triggerpunktarbeit) und Tanouye Tenshin Rothaishi (Zazen Meditation).

**Body Evolution™** von Tyr Throne ist eine prozessorientierte Methode ganzheitlicher Körperarbeit mit der Körperform und Körperhaltung nachhaltig verändert und verbessert werden können - sowie auch die Art zu stehen, sitzen, liegen, laufen, zu fühlen und sich zu bewegen. Unser Körper ist das kostbarste Instrument unserer persönlichen Entwicklung. Schlechte Haltung? Rückenprobleme? Oder einfach nur verspannt? Sie können selbst aktiv zur Lösung dieser und ähnlicher Probleme beitragen. Body Evolution liefert viele verschiedene Techniken, um den Körper in der Weise zu verändern, wie es vom Teilnehmer gewünscht wird. Einfach auszuführende Bewegungen, bei denen Sie dazu noch viel Spaß haben, belohnen Sie mit einer selten gekannten Leichtigkeit, Freiheit und Anmut von Körper und Geist. Menschen jeden Alters profitieren davon.

**IndoorCycling** ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme - meist als Ausdauersportart -, die auf stationären Fahrrädern mit Musik ausgeführt werden. Der Widerstand wird durch Einstellen der Bremskraft auf die Schwungscheibe reguliert. Über den Widerstandsknopf kann jeder die Intensität seines Trainings selbst bestimmen. Am besten trainiert man zwischen 60 und 85% seiner maximalen Herzfrequenz. Zu niedrige (unter 60 rpm) oder zu hohe (über 120) Trittfrequenzen sollten vermieden werden, um Knieproblemen vorzubeugen. Meistens wird zwischen 80 und 120 rpm gefahren, was allerdings auch von der Fahrtechnik abhängt, die gewählt wurde. Ein Vorteil ist, dass Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen miteinander trainieren können, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann. *Somit ist Spinning auch für Anfänger geeignet.*