



**ANMELDUNG
IN DER
WELLNESS-
ABTEILUNG**



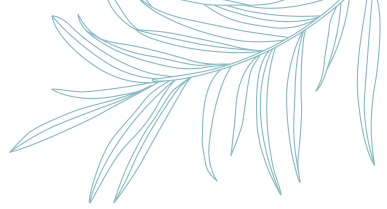
**GÖBEL'S
HOTEL
QUELLENHOF**

GESUNDHEITSKURSE

BEWEGUNG • ENTSPANNUNG • NATURERLEBNISSE

SVEN HINTERMEIER

GESUNDHEITSKURSE



Die Alltagsbewegung reicht oftmals nicht mehr aus, um den Körper flexibel und fit zu halten. Dies führt zu ausgeprägten Dysbalancen und Fehlhaltungen, muskulären Verspannungen bis hin zu umfangreichen Gelenk- und Bandscheibenproblemen sowie chronischen Schmerzzuständen und in der Folge zu deformierten Körpern. In unseren Gesundheitskursen möchten wir Ihnen vorstellen wie Gesundheitssport für das persönliche Wohlbefinden eingesetzt werden kann, um die Produktivität und letztendlich die gesamte Lebensqualität zu steigern. Die Gesundheitskurse sind sowohl für Anfänger*innen wie auch für routinierte Sportler*innen geeignet.

Yoga (Atem- und Körperübungen)

Vinyasa-Yoga ist eine dynamische Form des Yogas und geeignet für alle, die ein intensives und körperorientiertes Workout praktizieren möchten. Die Besonderheit liegt in der fließenden Verbindung von Bewegung und Atem. Vinyasa-Yoga besteht nicht nur aus einzelnen Asanas (Stellungen), sie sind mit Übergängen (Transitionen) miteinander verbunden. Wie in der natürlichen Bewegung ist alles miteinander verknüpft und fließt.

Back toAction

In diesem Kurs erwartet Sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Freuen Sie sich auf Übungen, die Ihren Alltag erleichtern werden.

Faszientraining

Die Anwendung der Hartschaumrolle in trainingstherapeutischem Rahmen hat die Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Krafftähigkeit zum Ziel. In diesem Grundkurs gehen wir auf den Sinn und Unsinn der Faszienrolle ein, sowie die trainingsspezifische und praktische Anwendung für Teilnehmer*innen.

Rücken-Fitness

Das ideale Training zum Ausgleich bei einem sitzenden Berufsalltag und einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen mit oder ohne Zusatzmittel trainieren die Körpermitte und sorgen für Stabilität und eine aufrechte Haltung. Ein gesunder Rücken lässt Sie agiler den Alltag bestreiten.

Gleichgewichtstraining – Fit mit dem Balanceboard

Das Gleichgewicht und die Koordination werden verbessert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Außerdem können viele Körperregionen gleichzeitig trainiert werden.

Aqua-Fitness (Wasser-Gymnastik)

Lockerer und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem jeder selbst bestimmen kann wie intensiv er trainieren möchte. Durch den Wasserdruck entsteht ein erhöhtes Muskelwachstum und ein sehr hoher Kalorienverbrauch. Zusatznutzen: er massiert die Muskulatur, strafft somit das Gewebe und vermeidet unangenehmen Muskelkater.

Wirbelsäulentraining

Ist eine effektive Therapie gegen Rückenschmerzen. Durch das spezielle Rückentraining werden Schmerzen gelindert und vorgebeugt. Gezielte Übungen mit sanfter Dehnung entspannen die Wirbelsäule und wirken akutem Schmerz entgegen. Durch Kräftigungs- und Mobilisationseinheiten stabilisiert sich der Halte- und Bewegungsapparat, die Wirbelsäule wird beweglicher und Bandscheiben und Gelenke entlastet.

Beweglichkeitstraining

Bewegungseinschränkungen von Gelenkkapseln und Bändern werden behoben und der Muskel mit seinem Gelenk im vollem Bewegungsumfang genutzt. Dabei gibt es eine Vielzahl an Übungen, die angewandt werden können: sei es mit Hilfe eines Foam Rollers oder Massagebällen, Dynamisches Dehnen und das Dehnen unter Last. Beweglichkeitstraining eignet sich insbesondere vor der sportlichen Belastung.

SABINE ULLMANN

YOGA UND NATURERLEBNISSE

Sabine Ullmann ist Yogalehrerin, Mentorin zur Gesundheitsförderung durch Naturerlebnisse, Natur- und Wanderführerin sowie Kräuterfachfrau und bietet folgende Kurse an:

Hatha-Yoga und Yin Yoga

Hatha-Yoga ist eine aktive Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Yin Yoga ist eine passive Form des Yoga, dabei stehen langsame, passive Dehnübungen im Vordergrund. Zentrum einer Yin Yogastunde sind Asanas (Körperhaltungen), die man jeweils bis zu 3-10 Minuten hält. Der Yogastil fördert die Beweglichkeit, soll verklebte Faszien lösen, Bänder, Sehnen und Gelenke stärken und den Körper sowie den Geist entspannen. *Dauer: 90 Min.*

Fuß-Yoga

Als Verbindung zur Erde ist der Fuß eines unserer wichtigsten Körperteile. Mit Fuß-Yoga vermeiden wir Schmerzen, einen Plattfuß, Hohl- oder Knickfuß. Wir mobilisieren die Sprunggelenke, stärken Muskeln und Bänder. *Dauer: 60 Min.*

Chakra-Yoga

Chakren sind Energiezentren im Körper. Mit Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen und Yoga helfen wir dabei, ein Gefühl für diese Energiezentren zu bekommen. Mit einer Chakra-Meditation können wir unsere Chakren außerdem öffnen und gestörte Energiezentren im Körper wieder ausgleichen. *Dauer: 60 Min.*

Klangschalen-Reise

Klangschalen können helfen, Entspannung in unserem oft so hektischen Alltag zu finden. Mit Klangschalen können wir sanfte Schwingungen am oder im Körper spüren. Diese Schwingungen fesseln den Geist und bewirken, dass wir entspannen können. *Dauer: 60 Min.*

Kleidung/Ausstattung: Bequeme Kleidung.



Waldbaden – ein Kraffitrital in der Natur

Lass mich Dich mit auf eine Reise der Entspannung nehmen – in die Natur eintauchen und sie mit allen Sinnen erleben und genießen. Inhalte: Bewusstes Verweilen im Wald, Meditationsübungen und Atemtechniken mit anschließender Tee-Zeremonie. Auf Wunsch auch gerne mit Hängematten-Auszeit möglich. *Dauer: 3-4 Std.*

Geführte Wanderungen

Wandern stabilisiert und stärkt die Knochen, dabei genießen und entdecken wir die Natur. Regelmäßiges Wandern reduziert das Stresserleben und fördert positive Gefühle wie Zuversicht und Dankbarkeit. *Dauer: 2-3 Stunden*

Kräuterwanderung

Auf dieser Kräuterwanderung lernen wir naturnah und praxisorientiert Grundkenntnisse über unsere einheimischen Wildpflanzen. Sammeln, erkennen und neues Wissen erfahren über die Kraft der Pflanzen und ihre gesundheitsorientierende Wirkung für den Körper und unser Wohlbefinden. *Dauer: 2-3 Stunden*

Kleidung/Ausstattung: Festes Schuhwerk, warme und regenfeste Kleidung, ausreichend Wasser und bei Bedarf ein Lunch-Paket.

MILENA SORGE

ENTSPANNUNGSKURSE

Milena Sorge ist Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode (Akademie Gesundes Leben), Kursleiterin Autogenes Training (Akademie Gesundes Leben), Kursleiterin Progressive Muskelentspannung (Akademie Gesundes Leben), zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, Stressmanagementtrainerin sowie WOGA SUP Yoga Instruktor.

Ihre Entspannungskurse haben einen Hauptschwerpunkt z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung. Die Kurse werden kombiniert mit Körperübungen aus den Bereichen Eutonie, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeit, Übungen aus dem Yoga, Übungen aus der Kinesiologie, Meditation und vielem mehr.

Autogenes Training (AT)

Eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion – also Selbsteinfluss – basiert. Das bedeutet: Durch das wiederholte Vorsagen von Gedankenformeln werden Körper und Psyche beeinflusst, dadurch entsteht ein wirksamer Entspannungszustand. Die Wirkung des AT ist allgemein wohlthuend, beruhigend und entspannend. Es kann die Selbstbeherrschung fördern, so die Persönlichkeit stärken und die Leistungsfähigkeit günstig beeinflussen. Aber auch bei Beschwerden durch Krankheiten kann diese Entspannungsmethode helfen, dient der Stressreduktion, zur Vorbeugung gegen Burnout und im Bereich des Lernens.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Es werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder locker gelassen. Dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe. Bei der PME macht man sich den Effekt zunutze, dass die Entspannung von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen wird, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen. So sinkt etwa der Blutdruck, Pulsschlag und Darmtätigkeit werden reduziert und auch die Atmung wird ruhiger. Geeignet für Personen, die eher aktiv und körperlich orientiert sind und sich nicht so leicht konzentrieren können.



Mind and Body Balance

Ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs lösen wir körperliche Verspannungen, verbessern das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung. (Förderung der Beweglichkeit, Lockerung der Muskeln)

Waldbaden

Shinrin-yoku, auf deutsch „Baden in der Waldluft“ oder kurz „Waldbaden“ ist eine Naturheilermethode aus Japan. Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald – mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Der Wald absorbiert natürliche Botenstoffe, welche auch Terpene genannt werden. Diese Terpene haben positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper, besonders auf das Nervensystem, die Psyche und das Immunsystem.

Waldbaden...

- ... stärkt das Immunsystem durch Bildung von Abwehrzellen
- ... lindert Stress und das Risiko an Burnout zu erkranken
- ... senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz
- ... wirkt positiv bei Nervenerkrankungen
- ... kann zu Krebs- und Diabetes-Prävention beitragen
- ... ist wohlthuend bei Atemproblemen und Lungenkrankheiten
- ... ersetzt aber KEINE medizinische Behandlung

*Dauer: 2-3 Stunden
Route: Kurpark oder Helenental*