



# WELLNESS-TAG 6. April 2025

## Beschreibung der Methoden

### Qigong

Qigong besteht aus bewegten Übungen im Stehen und Gehen zur Stärkung der Lebenskraft und zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Man nennt Qigong auch "die Kunst der mühelosen Bewegung", da man sich leicht und ohne Anspannung der Muskulatur bewegt. Die fließende, harmonische Ausführung schont Wirbelsäule und Gelenke, richtet den Körper sanft von innen auf, ohne ihn zu überlasten. Der Geist wird ruhig und klar, ein wohltuendes Gefühl von Gelassenheit und Balance breitet sich aus.

### Hatha Yoga & Stretching

Der Begriff Hatha Yoga bezeichnet das klassische Yoga, bestehend aus den drei Säulen Pranayama (Atempraxis), Asanas (Körperübungen) und Savasana (Entspannung). Die Körperübungen des Hatha Yoga werden in diesem Kurs mit dynamischem funktionalem Stretching kombiniert, um verkürzte Muskeln und verspannte Faszien wieder in Bewegung zu bringen.

### Yin Yoga

Yin Yoga ist ein besonders ruhiger und sanfter Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Die Muskulatur darf dabei komplett entspannen, um auch tiefer liegende Strukturen wie Gelenke und Bindegewebe zu erreichen und zu dehnen. Jede der Yin-Yoga-Übungen wird etwa drei bis fünf Minuten lang gehalten. Yin Yoga hat eine lange Tradition und wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin.

### Meridian-Massage & Abklopfen

Auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die Energielinien des Körpers wie in der Akupunktur von Spannungen und Blockaden befreit, viele verschiedene Streich-, Klopf- und Massagetechniken stehen dafür zur Verfügung. Die behandelten Körperbereiche werden dadurch wieder besser durchblutet, die Lymphe kann abfließen, lokale Schmerzen können gelindert werden.

### Daoyin & Faszien

Die TCM hat neben Massage- und Klopftechniken auch dynamische Mobilisations- und Dehnübungen entwickelt, Daoyin (wörtlich „Mit dem Geist das Qi führen und den Körper dehnen“) genannt. Sie unterstützen den Energiefluss im Körper und gewährleisten die Beweglichkeit der Gelenke. Ausserdem können sich die Blut- und Lymphzirkulation verbessern. Daoyin fördert das allgemeine Wohlbefinden, was sich auch positiv auf Geist und Psyche auswirkt.

### Achtsames Gehen

...wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Wer achtsam geht, legt den Fokus auf jede Bewegung, jeden Schritt, auf verschiedene Empfindungen und Wahrnehmungen, die während des Gehens erfahren werden können. Der Atem fließt dabei natürlich und frei und verbindet sich im Lauf der Zeit ganz von alleine mit dem Rhythmus des Gehens. Es kann sich ein Gefühl von Erdverbundenheit und tiefer Entspannung einstellen, obwohl man in Bewegung ist.

### Klangbad

Dem Klang von tibetischen Klangschalen und Gongs zu lauschen, kann sehr entspannend wirken. Man liegt auf einer Matte, angenehm warm zugedeckt und badet im übertragenen Sinne in den Klängen, lässt sich von ihnen in die Stille tragen. Diese Methode ist nichts Neues, sondern wird schon seit über 2000 Jahren in Tibet verwendet. Das Ziel einer Klangbad-Session ist es, in einen tiefen Zustand von Ruhe und Entspannung zu gelangen. Ein Klangbad fördert die Stressreduktion und hilft, aus dem Gedankenkarussell des Alltags auszusteigen. Man kann so buchstäblich in Ein-Klang mit sich selbst und der Welt kommen.

### Atem & Stille

Sitzen in der Stille, ob auf einem Stuhl oder einem Meditationskissen, fördert nachweislich die Resilienz und spielt eine bedeutende Rolle für die körperliche und mentale Gesundheit. Atemübungen helfen, den Stresspegel zu senken und zur Ruhe zu kommen. Es ist hilfreich, regelmäßig Zeiteinseln der Stille in den Alltag einzubauen. Sie unterstützen dabei, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen und langfristig weniger Stress zu empfinden oder besser damit klarzukommen.

### PMR

### Yoga Nidra

### Gua Sha