



BODY & MIND

Was **ALLES** psychisch und physisch auf den Menschen wirkt

WELLNESS

...als Erfahrung der Einheit von Körper und Geist - von Body & Mind
Wir möchten mit diesen Seiten einen Überblick bieten über alle diese,
den Körper und Geist betreffenden Komponenten der WELLNESS !

Uralte und moderne Methoden und Techniken des psychophysischen WELLNESS-Erlebens:

Von A wie Ayurveda bis Z wie Zen-Meditation - wobei einmal selbst getan wird
und einmal geschehen lassen wird...

- AYURVEDA** - die weltweit älteste ganzheitliche Heilmethode
- AUTOGENES TRAINING** - selbstbestimmte Meditation und Entspannung
- ALEXANDER-TECHNIK** - Korrektur der Haltung und Bewegung
- CROSS-THERAPIE** - Handlungsverbesserung mit exakter Messtechnik
- BOWEN** - sanfte Korrektur von Dysbalancen
- BIOFEEDBACK** - das Gehirn steuert den Körper über Rückmeldungen
- DORN-METHODE** - Wirbelblockaden manuell in Bewegung lösen
- FENG SHUI** - die Lehre vom Leben in Harmonie mit der Umgebung
- FELDENKRAIS** - Bewusstheit durch Bewegung
- HELLERWORK** - Körperintegrationstechniken
- ISMAKOGIE** - Haltungs- und Bewegungsschulung
- JACOBSON** - Entspannung nach der Anspannung
- MEDITATION** - alle alten Völker kannten Meditationsformen
- NIA** - moderne neue Wege aus alten Wurzeln
- OSTEOPATHIE** - Struktur und Funktion vereinen
- PILATES** - Bewegungs- und Haltungsschulung
- PROGRESSIVE RELAXATION** - Entspannungstechnik
- QI-GONG** - die chin. Übungslehre für das Gleichgewicht von Yin & Yang
- ROLFING** - Strukturelle Integration des Körpers
- REIKI** - Japanische BeHANDlungstherapie
- SHIATSU** - Japanische Massagetherapie
- TAI CHI CHUAN** - jahrhundertealte chinesische Bewegungsmeditation
- TANZ-THERAPIE** - Tänzerische Bewegung als Therapieansatz
- TRAGER-Arbeit** - spezielle Schulung der Körperwahrnehmung
- TRANSZENDENTALE MEDITATION** - erzeugt einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher Entspannung
- YOGA** - das jahrtausendalte indische Übungssystem
- VISUALISIERUNG** - Entspannung oder Konzentration durch geistige Bilder
- WATSU** - Shiatsu im Wasser
- ZILGREI** - Aufrichtung des Menschen
- ZEN-Meditation** - Das unbewegte Sitzen ist Meditation und absolute Präsenz