

FIGURE8-ION

8

5 ELEMENTE



5 ELEMENTE MERIDIAN REGULIERUNG

Wohlfühlbehandlung im Einklang mit den Wandlungsphasen Holz - Frühling, Feuer - Sommer, Erde - Spätsommer, Metall - Herbst, Wasser - Winter.

FIGURE8-ION

8

HPT



HOLISTIC PERSONAL TRAINING

Anamnese, Faszientraining, Meridianbehandlung, Impulstherapie, Krafttraining, Kraftausdauertraining, Ernährung, Gewichtsreduktion.

FIGURE8-ION

8

ESCRIMA



KAMPF KUNST

Selbstverteidigung, Fitness, Koordination, Körpermechanik, Partnertraining, Bewegungskonzept, Mentale Stärke.

H P T

Das Besondere aller Übungen im HPT ist das Training der Kraft in der Beweglichkeit. Dadurch erweitern sich bestehende Bewegungsgrenzen, Gelenke werden freigeschaltet und ihr Bewegungsradius erhöht sich. Muskelketten können wieder angesteuert werden. Innere Widerstände bei Bewegungen werden geringer. Das ganze System läuft leichter und geschmeidiger.

Eine zentrale Bedeutung hat dabei die Atmung, die deutlich mehr ist als nur Gasaustausch. Neben der fasziellen Ansteuerung schlägt die Atmung beim HPT den Bogen zum mentalen Aspekt. Atmung führt zu Ruhe, Gelassenheit und Kontrolle.

5 ELEMENTE

Die TCM kennt 5 Wandlungsphasen, denen entsprechende Organe und deren Leitbahnen, die Meridiane, zugeordnet sind. Bei der Meridianregulierung aktiviere ich durch sanften Fingerdruck, aber auch mittels Ellenbogen-, Streich- und Massagetechniken, den Energiefluß der entsprechenden Meridiane, was sich positiv auf die Funktion der Organe auswirken kann. Man könnte auch sagen, es ist eine "Organmassage" der besonderen Art.

ESCRIMA

Escrima-Training ist vielfältig, es geht um das Erlernen von Bewegungen und Konzepten, den Umgang mit verschiedensten Gegenständen, die Kommunikation und das respektvolle Training mit den Partnern. Dabei ist der Begriff Trainingspartner ein sehr Zentraler, denn im FIGURE8-ION Escrima gibt es keine Gegner. Es gibt keine Konkurrenz, nur gegenseitige Hilfe. Selbst das Sparring hat zum Ziel, dem Trainingspartner zu helfen, sich zu verbessern. Die Kontrolle des eigenen Egos und der Respekt vor der Gesundheit des Partners haben dabei den höchsten Stellenwert.

Im FIGURE8-ION ESCRIMA folgt alles demselben Bewegungskonzept und ist aus einem Guss. Dieser Guss heißt: FIGURE8

kostenloses PROBETRAINING

Anmeldung unter
contact@figure8-ion.de

freiRAUM
www.freiraum-training.de

**KAMPFKUNST
GESUNDHEIT
FITNESS
ERNÄHRUNG**

**GRUPPENTRAINING
EINZELTRAINING
KLEINGRUPPENTRAINING**

IN KORNTAL

Weilimdorferstrasse 42

contact@figure8-ion.de

