



Bernd Herbst:
Body Transformer
Power Training

Speziell für diesen Energietag habe ich das gewohnte Body Transformer Training NEU definiert und intensiviert.

In nur ca. 20 Minuten werde ich mit Dir zusammen, in Form der Doppelbetreuung, Deine körperlichen und geistigen Grenzen zielorientiert austesten. Freue Dich auf ein ungewöhnliches, aber sensationell effektives

Nach dieser Endorphinausschüttung folgt als Belohnung die maximale Entspannung in Form der Meridianbehandlung oder Klangmassage.



Serena Herbst:
Meridianbehandlung -
Lichtbahnentherapie
nach Trudi Thali

Die von der Schweizerin Trudi Thali begründete Therapie basiert auf der chinesischen Meridianlehre. Durch sanftes Berühren des bekleideten Körpers in bestimmter Abfolge können seelische und körperliche Energieblockaden und Störfelder wieder harmonisiert, mit Lebensenergie durchströmt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Chinesen nennen die in allem innewohnenden Kräfte des Energiekreislaufs Yin und Yang. Diese Kräfte fließen durch die Meridiane oder Lichtbahnen (=Energieleitbahnen) und durchströmen den gesamten Körper. Zwischen Yin und Yang baut sich die Kraft des Chi (= Lebenskraft) auf. Ein harmonisches Strömen bewirkt Wohlbefinden und Gesundheit. Sind Blockaden in diesem Energiesystem vorhanden, behindern sie den Fluss des Chi und können so zu Störungen im körperlichen und seelischen Bereich führen.

Energieblockaden werden verursacht durch:
-Stress und seelische Belastungen -krankmachende „Gewohnheiten“ wie
Alkoholkonsum, Rauchen, ungesunde Ernährung
-Elektrosmog aus Computern, Handys, Antennen – allgemein elektrischen Geräten -Verletzungen und Erkrankungen -Kummer, Ärger und Disharmonie im Umfeld
Die Meridianbehandlung – Lichtbahnen-Therapie ist eine sehr angenehme, sanfte und tief entspannende Behandlungsmethode.



Robert Schwarz:
Klangmassage
nach Peter Hess

Der östlichen Vorstellung nach entstand der Mensch aus Klang, ist also Klang. Nur derjenige, der mit sich und seiner Umwelt in Ein-Klang lebt, ist daher in der Lage, sein Leben frei und harmonisch zu leben. Die Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen auf den Menschen werden seit über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst angewandt. Peter Hess hat aus diesen Erkenntnissen die Klangmassage entwickelt, die auf die Bedürfnisse der Menschen in den westlichen Kulturen abgestimmt ist. Bei der Klangmassage werden verschiedene Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und behutsam angeschlagen. Mit dem gezielten Einsatz von Klangschalen werden wir an unseren ursprünglichen harmonischen Ausgangszustand zurückerinnert. Der Klang hüllt ein und lässt uns nach innen lauschen. Zum Hören kommt noch das Fühlen hinzu: die Schwingungen der Klangschale fließen durch den Körper und regen ihn zum Mitschwingen an. Spannungen können dabei gelöst und schnell ausgeglichen und Ruhe erreicht werden. Die aufgestaute Energie wird freigesetzt und kann fließen. Dies fühlt sich oftmals wie ein Krafttanken oder Energieschub an. Die Klangmassage ist eine sanfte, wohltuende und dabei effektive Methode eine Tiefenentspannung und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle durch Klänge zu erzielen.