

Ganzheitliche Haltungsgesundheit
Die Tai Chi Methode nach Marie Hock-Westhoff
Gesundheit, die aus der Körperhaltung kommt



Haltungs-
gesundheit



The image shows three vertical Chinese characters in a traditional calligraphic style, reading from top to bottom: 太 (Tai), 極 (Chi), and 拳 (Chuan). These characters represent the martial art of Tai Chi Chuan.

太極拳

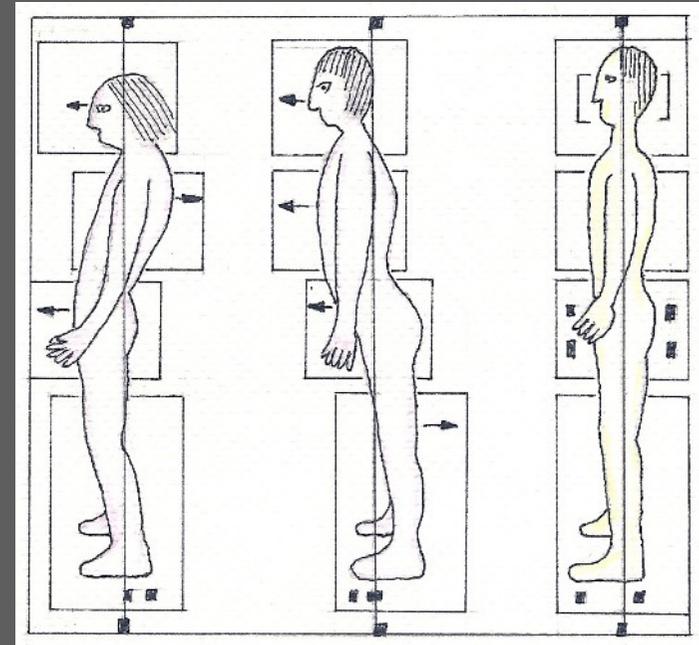
Die asiatischen Bewegungskünste des Tai Chi Chuan und Qi Gong bergen unter anderem ein tiefes Wissen um eine optimale Körperstruktur in sich, welche den Fluss der Lebensenergie im Körper intensiviert.

Mit Hilfe von fachgerechten Korrekturen der Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Bewegungen durch einen erfahrenen Tai Chi Chuan oder Qi Gong Lehrer werden so die Knochen wieder in einen harmonischen Bewegungswinkel bezüglich der Gelenke gebracht und dadurch die Körperstatik optimiert. Dies hat zur Folge, dass Gelenk- und Wirbelsäulenbelastungen sich minimieren und dass die Faszien im Körper während der Bewegungen allmählich wieder geschmeidig werden, sich Verknotungen auflösen und das Gewebe seine Stütz-, Verbindungs- und Leitfunktion wieder blockierungsfrei erfüllen kann.

Gleiten dann die einzelnen Faszien-schichten wieder unverfilzt und geglättet übereinander, so leiten diese die Lebensenergie - das Chi, Blut, Lymphe und Nervenimpulse harmonisch und störungsfrei durch den Körper. Da die Faszien auch alle Muskeln und inneren Organe durchdringen und miteinander verbinden, kann so durch die Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Bewegungen ein viele Bereiche umfassender, gesünderer Zustand im Menschen erreicht werden.

Doch nicht jeder Mensch möchte zur Ausarbeitung von Fehlbelastungen der Gelenke Tai Chi Chuan oder Qi Gong erlernen, obwohl dies sicher gut wäre.

Der Schlüssel für eine gesündere Körperhaltung im Alltag ist es, die innere Aufrichtung wieder zu finden, die innere Tragachse. Lernt der Mensch wieder die einzelnen Bausteine des Körpers richtig übereinander zu setzen, so lassen verspannte Muskeln allmählich los, Gelenkbelastungen verschwinden und der Atem kann sich frei entfalten. Im Tai Chi Chuan sprechen wir von der inneren Verbindung der einzelnen Körperabschnitte. Hierfür muss man nicht immer nur lotrecht stehen. Hat ein Mensch diese innere Aufrichtung gefunden, so entsteht ein harmonisches Zusammenspiel der einzelnen Körperbereiche innerhalb jedweder Bewegung.



Der Ausführung der scheinbar einfachen, entspannt aufgerichteten Körperstruktur stehen jedoch nicht selten auch emotionale und/oder organische Themen und Beschwerden im Weg.

Um diese Zusammenhänge wissen wir Therapeuten für ganzheitliche Haltungsgesundheit. Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM ist hier unsere Grundlage, Ihnen Hilfestellung zu geben. Die TCM ordnet allen Organen bestimmte Gefühle zu und sorgt sich um den Ausgleich zwischen Yin und Yang, um eine Balance im Menschen wieder herzustellen. Wir Therapeuten nehmen uns in einer umfangreichen Vorbesprechung viel Zeit für Sie, um Dysbalancen zu thematisieren. Gemeinsam kommen wir Ihren Verspannungen und Fehlbelastungen auf die Spur! Wir helfen Ihnen gerne, Ihre innere Aufrichtung wieder zu finden. Für Ihre Entlastung!



Mein Name ist Marie Hock-Westhoff, Jahrgang 1965. Ich lehre seit 2001 Tai Chi Chuan und Qi Gong. Seit 1996 praktiziere ich diese Künste intensiv und ohne Unterbrechungen.

2011 habe ich auf den Grundlagen meines Erfahrungsschatzes aus 20-jähriger Arbeit als Fußreflexzonentherapeutin, als Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Praktizierende und -Lehrerin das Konzept der „Ganzheitlichen Haltungsgesundheit - Die Tai Chi Methode“ innoviert und 2014 ein Buch zu diesem Thema veröffentlicht. Seither biete ich an meinem Institut ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsanalysen an.

Diese Einzeltermine folgen einem ganz bestimmten, von mir entwickelten Prinzip, das sich über die Jahre sehr erfolgreich bewährt hat und seit 2015 beim deutschen Patent- und Markenamt eingetragen ist.

Um dieses Wissen zu mehren und dessen Anwendung vielen Menschen zugänglich zu machen, habe ich 2016 bereits fünf Therapeuten ausgebildet, welche ich Ihnen in dieser Broschüre vorstellen möchte.

Weitere Ausbildungen sind in Planung. Infos unter: www.Haltungsgesundheit.de



Unsere Angebote:

Individuelle, ganzheitliche Haltungs-, Lauf-, und Bewegungsanalyse

Geh-, Steh-, Sitzkorrekturen und Ausgleich von Schonhaltungen

Begleitende Körperarbeit während Physio- und Psychotherapien

Früherkennung von Fehlhaltungen bei jugendlichen Kindern

Energetische Verbesserung der Körperstruktur

Auf Sie zugeschnittene Übungen aus dem Tai Chi Chuan zur Ausarbeitung von Blockaden

Vorträge und Workshops im Rahmen von Gesundheitstagen für Ihre Firma

Vorträge und Workshops an Schulen und in Organisationen

Ihr Benefit:

Erhöhtes Körperbewusstsein

Gelenk- und Wirbelsäulen-Entlastung in Alltag, Sport und Beruf

Verbesserte Atmung

Rechts-/Links-Ausgleich

Verstärkte Ausstrahlung

Mehr Lebensenergie

Emotionale Ausgeglichenheit

Beweglichkeit und Geschmeidigkeit

Wir bringen Sie wieder ins Lot!

Vereinbaren Sie einen Termin bei mir oder bei einem von mir ausgebildeten Therapeuten in Ihrer Nähe.





Marie Hock-Westhoff

Gründerin und Ausbildungs-Leiterin

Haltungsgesundheit

Körpertherapeutin für ganzheitliche Haltungsgesundheit

Tai Chi Chuan Ausbilderin Gütesiegel DDQT

Qi Gong Lehrerin

Gasthörerin an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen
in den Bereichen Sportwissenschaften und Psychologie

Institut für ganzheitliche Haltungsgesundheit,

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Artoftaichichuan

Ludwigstrasse 7

63739 Aschaffenburg

0151 200 344 27

www.Haltungsgesundheit.de

www.Artoftaichichuan.de

Terminvereinbarung unter:

Marie.Hock-Westhoff@gmx.de





Isabella Groß-Dietzel

Körpertherapeutin für ganzheitliche
Haltungsgesundheit
Ernährungstherapeutin für 4 Blutgruppen
und GenoTyping nach Dr. Peter D'Adamo
FIFHI
Naturheilkundeberaterin DNB
Tai Chi Chuan und Qi Gong seit 2001

Sodener Strasse 45
63743 Aschaffenburg
<http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de>

Terminvereinbarung unter:
0157 5191 3009
isa-gross@gmx.de





Marita Brommann

Körpertherapeutin für ganzheitliche
Haltungsgesundheit
Tai Chi Chuan Kursleiterin
In Ausbildung zur Tai Chi Chuan Lehrerin
Dipl. Sozialarbeiterin

59302 Oelde

Terminvereinbarung unter:
0173 716 3518
marita.brommann@t-online.de





Birgit Diedrich-Hunziker

Körpertherapeutin für ganzheitliche
Haltungsgesundheit
Qi Gong Lehrerin
In Ausbildung zur Tai Chi Chuan Kursleiterin
Gymnasiallehrerin

1700 Fribourg (Schweiz)

Terminvereinbarung unter:
0041 26 3212008
mobil: 0041 (0)78 6974393
birgithunziker@bluemail.ch





Sandra Tögel

Körpertherapeutin für ganzheitliche
Haltungsgesundheit

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Rückenschullehrerin, Entspannungspädagogin

Am Schwarzen Berge 13

30938 Burgwedel

www.ayana-lebensgesundheit.de

Terminvereinbarung unter:

0157 5960 6366

info@ayana-lebensgesundheit.de





Rob RÜth

Körpertherapeut für ganzheitliche
Haltungsgesundheit
Tai Chi Chuan Kursleiter Gütesiegel DDQT
In Ausbildung zum Tai Chi Chuan Lehrer
Gesundheitsberater

Am Schwarzen Berge 13
30938 Burgwedel
www.ayana-lebensgesundheit.de

Terminvereinbarung unter:
0157 5960 6366
info@ayana-lebensgesundheit.de



Ihre Körpertherapeuten
für ganzheitliche Haltungs- und
Bewegungskorrekturen nach den Prinzipien
des Tai Chi Chuan



www.Haltungsgesundheit.de