

Ganzheitliche Haltungsgesundheit

Die Tai Chi Methode
nach Marie Hock-Westhoff

Gesundheit, die aus der Körperhaltung kommt



Haltungs- gesundheit



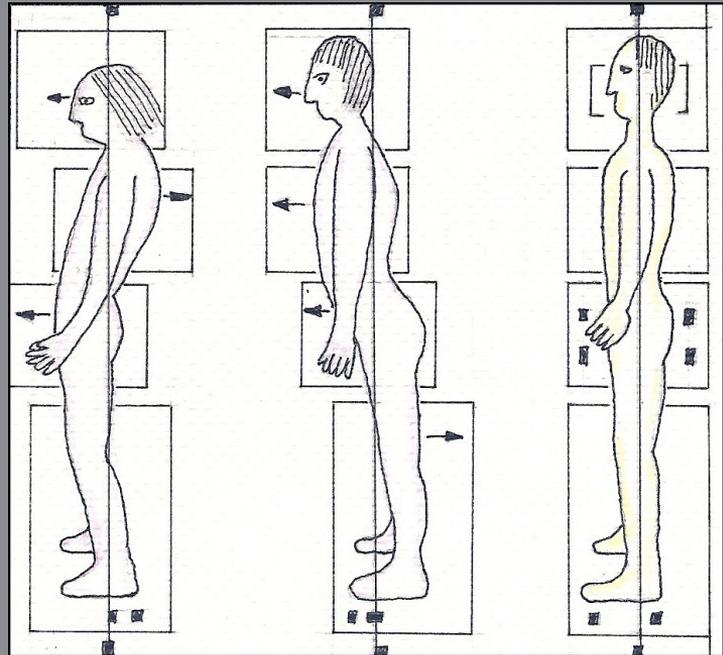
www.artoftaichichuan.de
www.Haltungsgesundheit.de

Ludwigstrasse 7 in Aschaffenburg

Tel.: 0151 200 344 27
Marie.Hock-Westhoff@gmx.de

Durch Tai Chi Chuan und Qi Gong eine gute Körperstruktur aufbauen

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.



Wie kann das durch diese Künste erreicht werden?

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.



Und wenn ich kein Tai Chi Chuan oder Qi Gong erlernen möchte?

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 und Qi Gong 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 ganzheitliche Aspekt von Körperhaltung

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!



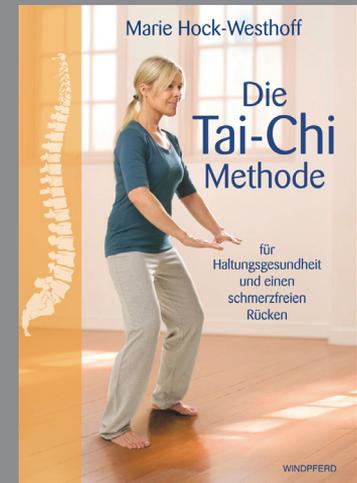
Wer hat die ganzheitliche Haltungsgesundheit entwickelt?

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

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

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

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

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 Wirbelsäulenentlastung 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.

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



www.Haltungsgesundheit.de