

PRAXIS FÜR MYOREFLEXTHERAPIE

BERND WILHELM

HEILPRAKTIKER

MANUALTHERAPEUT

WORKSHOP

MYOREFLEXTHERAPIE

"Kraft in Dehnung" - Wie uns die Dehnkraft das Leben erleichtert!

Wie Sie die Dehnkraft Ihrer Muskulatur steigern,
die Spannung in Ihrem Körper senken,
die Flexibilität Ihrer Gelenke erhöhen,
die Schnellkraft verbessern,
die Verletzungsanfälligkeit reduzieren und
die Rehabilitationszeit verkürzen können.
Das alles durch Übungen,
die Sie immer und überall ausführen können,
für die Sie sich nicht umziehen müssen und
nach denen Sie nicht duschen müssen!

KID-ÜBUNGEN GEMEINSAM TRAINIEREN

In der Myoreflextherapie (myos, griechisch = Muskel) gibt es zwei Schwerpunkte. Zum einen werden die Muskeln von einem entsprechend ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten vor allem an ihren Ansatzpunkten behandelt. Diese Behandlung dient der Regeneration und beugt gleichzeitig Verspannungen und Muskelverkürzungen vor.

Zum anderen hat jeder Mensch – unabhängig von Alter und Gesundheitszustand - die Möglichkeit, durch so genannte KiD-Übungen (KiD = Kraft in der Dehnung) seine Muskulatur selbst zu trainieren. Dann kann er sie so nutzen, dass der ganze Körper mobilisiert und Verletzungen vorgebeugt wird.

Dabei geht es mit dieser Methode nicht darum, Muskelmasse durch Training zu erhöhen, sondern das zu tun, was in unserem Alltag verloren gegangen ist: Der Muskulatur den Raum zu geben, den sie braucht und sie in ihrer vollen Länge zu nutzen. Flexibilität und Schnellkraft der Muskeln werden erhöht, das Verständnis für die Funktionen des eigenen Körpers wächst und der Mensch fühlt sich wohl!

Die entsprechenden Übungen erfordern weder Vorkenntnisse, noch großen Kraftaufwand oder viel Zeit. Manche dauern nur Sekunden. Wichtig ist, dass sie gut erklärt, kontrolliert eingeübt und dann natürlich regelmäßig praktiziert werden. Es ist einfach, sie in den Alltag zu integrieren. Die Belohnung ist zunächst Spaß beim Erlernen der Übungen, eine positive Körperwahrnehmung, Entspannung und das Gefühl, ein sicheres Wohlfühl-Trainingsinstrument gefunden zu haben.

In meinen Workshops: „KiD-Übungen gemeinsam trainieren“ biete ich diese Trainingseinheiten an - abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer in der jeweiligen Gruppe.

Die Übungen können in Alltagskleidung ausgeführt werden.

Es braucht nicht viel, um mit Myoreflextherapie zu einem flexibleren und gleichzeitig stabileren Körper zu finden.

Workshops auf Anfrage.

Sie finden in Gesundheitszentren, Praxen und Einrichtungen zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge statt.