

Body Mind Healing System (BMHS)

Qigong/Yoga Wirbelsäulen Übungen am Boden und im Stehen

BEAUTY / WELLNESS



Das BMH System ist eine Verbindung von unterschiedlichen Methoden, Lehren und Wissen. Durch die besondere Art und Weise und die Kombination von Übungen aus dem Qi Gong als Basislehre, Yoga, Energiearbeit, geistige Energiearbeit, Mediales Wissen,

Westliche Lehren - Schulmedizinisches Wissen, Dehn – Entspannungstechniken, Traditionelle chinesische Medizin, Massagetechniken aus Tibet und China und Techniken aus der westlichen Medizin macht es das System zu etwas Neuem und ganz Besonderem. Alle Übungen werden sehr langsam und bewusst ausgeführt. Die Achtsamkeit wird neben den Körperübungen auf die Atmung, Gefühle, Empfindungen und im Einklang mit der Natur gelegt und gelehrt. Tieferes Wissen und Verständnis der eigenen Persönlichkeit wird durch das Üben mehr und mehr erlangt werden. Das BMH System beinhaltet Übungen am Boden, Stehen, Sitzen und Liegen.

Inhalt: Im Mittelpunkt steht die Wirbelsäule

- Aufbau und Erklärung der Übungen, Basis ist das Qigong
- Wissen und Verbindung der Übungen unter anderem zu Lehren, wie der TCM, westlichen Medizin, geistigen und medialen Lehren aus alten und neuen Zeiten
- Schulung der Achtsamkeit, Atmung, Körperhaltung, Empfindungen
- bewusster Umgang mit sich im Alltg
- Erstellung eines Übungsplanes für den Weg der Selbsterkenntnis und Erfahrung

Was wird durch die Übungen in uns verändert?

- Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte
- Stärkung und Kräftigung des Rückens
- Flexibilität der Wirbelsäule (Verspannungen, Kopfschmerz)
- Förderung unserer mentalen Stärke
- Beruhigung von Körper und Geist (z.B. Einschlaf- oder Durchschlafprobleme)

BHMS ist präventiv und therapeutisch einsetzbar, es ist leicht erlernbar und anwendbar. Geeignet für Ärzte, Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Entspannungstherapeuten, Psychologische Berater, Masseur, Physiotherapeuten, Betreuer im Bereich der Pflege sowie Trainer im Fitness- und Wellnessbereich.

Dozent/in Udo Bayer: Jahrgang 1968, zwei Kinder. Früher tätig im Vertrieb als Produktmanager. Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout Berater, Shaolin Qigong Lehrer. Kampfkunsterfahrung seit dem 16.LJ. kam so in den Bereich Gesundheit und Prävention wie auch das Qi Gong. 2005 - Ausbildung Übungsleiter Qigong, Weiterbildung zum Qigong Lehrer im Stil der Shaolin. 2011 nach seinem Chinaaufenthalt wurde er durch H. Kronmüller in Senden zum Qigong Meisterschüler benannt. Er repräsentiert heute die 35. Generation im Shaolin Qigong. Parallel hat H. Bayer Qigong in Präventionskursen über mehrere Jahre an der VHS, Firmen unterrichtet. Fachl. Weiterbild. u.a. im Bereich der TCM, Tui Na, Ohrakupunktur, GuaShaFa. Gesprächsth. nach Rogers, EMDR, Quanten, Hypnose. Er führt eine eigene Praxis mit Qigong Schule.

Termine:

Sa. 14.06.2025

So. 15.06.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg**

Tel. 0821 - 349 95 56

Seminarnummer:

SSA89140625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

