



Walk in Balance ist meditatives Nordic Walking. Das Nordic Walking wird ergänzt mit Entspannungsübungen wie bewusstem Atemtraining, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Stretching und Stockmassage. Die Teilnehmer der Walk in Balance Stunde gehen bewusst langsam und ruhig und können sich so auf ihren Körper und Geist konzentrieren. Walk in Balance ist das ultimative Entspannungstraining in der Natur.

Gebühr:

- 99 € inkl. MwSt.

Im Preis enthalten:

- Ausbildung in Theorie und Praxis
- Zertifikat
- Präsentation auf CD
- Musik-CD "The keys to your temple"

Samstag 10.10.2009 9 - 16 Uhr in Offerdingen

weitere Info unter: <http://www.vdnowas.org/index.php?id=153>

Barfuss Training

Wir sollten es einfach öfter tun: Barfusslaufen. Draussen im Garten oder in der freien Natur.

Barfusslaufen ist eine viel zu wenig genutzte Naturarznei:

- Regt das Herz-Kreislauf-System an
- Fördert die Durchblutung im ganzen Körper
- Stärkt das Immunsystem
- Stärkt die Venen und schützt vor Krampfadern
- Baut Streß ab (durch den unmittelbaren Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden)
- Wirkt entspannend und bewusstseinsweiternd
- Ausgleich des Blutdrucks: niedriger Blutdruck kann angehoben werden, erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden
- Neue Energien tanken bei Erschöpftheit von der Arbeit
- Fördert die Konzentration
- Positive Auswirkungen auf die Wirbelsäule
- Barfußläufer sind selbstbewusster und zeigen mehr Empfinden für die Natur
- Stärkung der Muskeln, Bänder und Gelenke der Füße



Im Preis enthalten:

- Einführung in Theorie und Praxis
- Zertifikat
- Präsentation auf CD
- Lehrgangsunterlagen

Dauer / Gebühr:

- 1 Tag 09:00 - 16:00 Uhr
- 99,- €

Samstag 17.10.2009 9 - 16 Uhr in Offerdingen

weitere Info unter: <http://www.vdnowas.org/index.php?id=185>

Kostenfreie Einführung

Sonntag 18.Oktober.2009

14 – 17 Uhr in der

Fachschule für

Selbstverteidigung

Unter der Bleiche 18

72525 Münsingen

LnB Painless, **die Schmerztherapie nach** **Liebscher & Bracht**

Ein neues **Schmerzverständnis**

Die vom Ehepaar Liebscher & Bracht entwickelte Schmerztherapie leitet einen Paradigmenwechsel im Umgang mit Schmerzen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenschleiß ein. Zwar gibt es inzwischen relativ gut funktionierende Methoden im Umgang mit Schmerzen und in gewissen Aspekten ähnliche Vorgehensweisen, jedoch ist es das grundsätzliche Konzept, entstanden durch die Wissenskombination der beiden Entwickler, das diese Schmerztherapie einzigartig in Erfolg und Methoden macht.

Zwar ist die Schmerzbeseitigung der revolutionierende, fast schon schockierende Part der therapeutischen Vorgehensweisen, sie ist aber eingebettet in ein Gesamtkonzept, dessen Umsetzung dem Anwender noch viel mehr gesundheitliche Vorteile bringt, als „nur“ Schmerzfreiheit und gesunde Gelenke und Wirbelsäule bis ans Lebensende.

Schmerztherapeutin Ingrid Ludwig

LnB Motion, die Bewegungslehre **nach Liebscher & Bracht**

Das genetisch erforderliche **Bewegungsrepertoire zur Verfügung** **stellen**

Unser Körper entwickelte sich über sehr lange Zeiträume so, dass er die Bewegungsanforderungen seiner Umwelt bestmöglich erfüllen konnte. Alle seine ganzheitlich vernetzten Funktionsebenen entwickelten sich also unter den permanent auf ihn einwirkenden Bewegungsreizen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass er auf all seinen Funktionsebenen nur dann bestmöglich funktionieren kann, wenn er so bewegt wird, wie und wofür er konstruiert wurde. Da wir diese Möglichkeiten in unserem heutigen bewegungsarmen Alltag nur noch zu ungefähr 15% nutzen, erklärt dies große Teile der heutigen Krankheiten, vor allem der überhand nehmenden Schmerzzustände.

Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Schmerzen, Gelenkverschleiß und Bandscheibenschäden werden vorbeugend verhindert. Nach Unfällen, Operationen, oder erfolgreich abgeschlossenen schmerztherapeutischen Behandlungen regeneriert unsere Bewegungslehre den Bewegungsapparat schnellstmöglich, da durch die darin gesetzten Reize die Nachbehandlung sehr effektiv abläuft. Die gesamte Beweglichkeit, funktionelle Kraft sowie bestmögliche Ansteuerung und Körperbeherrschung sind fast automatische Folgen regelmäßigen Trainings. Da durch die Auswahl der Positionen und Bewegungswinkel die restlichen, zumeist ungenutzten 85% regelmäßig genutzt werden, blüht der Körper regelrecht auf. Die Prozesse auf seinen 12 Funktionsebenen normalisieren sich mehr und mehr.

Die durch die vielfältigen Synergien in Gang gesetzte Positivspirale verläuft exponentiell. Diese Entwicklung beinhaltet nicht nur die körperliche Ebene. Da eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires Hand in Hand mit der Erweiterung des Bewusstseins geht, hat das Training starke psychologische Auswirkungen. Die Wahrnehmung wird erweitert, Denkprozesse laufen effizienter ab, die Stressanfälligkeit sinkt fast dramatisch und in der Muskulatur abgespeicherte negative Emotionen können sich nicht anhäufen, sondern werden – wie in der Evolution eingerichtet – zeitnah gelöscht.





Inhalte

- Einführung ins Nordic Walking für Jedermann

Im Preis enthalten

- Ausbildung in Theorie und Praxis
- VDNOWAS NW Assistent-Zertifikat
- Nordic Walking Fibel

Dauer

- 1 Tag (Beginn: 9 Uhr, Ende: gegen 17:00 Uhr)

Gebühr

- 79 € inkl. MwSt.

Ausrüstung

- Sportliche Bekleidung
- Sportschuhe
- Schreibgerät, Taschenrechner
- Trinkkurt, Handschuhe

Ausrüstung kann auch vor Ort erworben werden (bitte vorher bestellen).

Donnerstag 22.10.2009 9 - 16 Uhr in Ofterdingen

weitere Info unter: <http://www.vdnowas.org/index.php?id=5>



Technikseminar

Für Trainer, die Ihre Technik verbessern möchten. Beim Technikseminar zeigen wir Ihnen, wie Sie den Diagonalschritt mit Ihren Teilnehmern optimal und effizient nach neuesten biomechanischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten können. Auch werden Sie in der Lage sein, den Diagonalschritt in Vortragsform vor einer Gruppe zu präsentieren. Des Weiteren werden alle 24 zur Zeit eingesetzten Nordic Walking Techniken geschult.

Inhalte

- Nordic Walking Technik in Theorie und Praxis
- Zertifikat
- Verlängerung der bestehenden Trainerlizenz

Dauer

- 1 Tag

Gebühr

- 99 € inkl. MwSt.

Ausrüstung

- Sportliche Bekleidung
- Nordic-Walking-Stöcke

Freitag 30.10.2009 9 – 16 Uhr

Kursprogramm

1. Tag

09:00 Uhr Begrüßung / Vorstellung

09:15 Uhr Schulungsraum / Theorie

10:30 Uhr Gelände / Praxis

12:30 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr Gelände /Praxis

15:30 Uhr Pause mit Abschlussgespräch /
Übergabe der Urkunde

16:00 Uhr ENDE

Kleine Änderungen sind möglich!

Selbstverteidigungskurs



Sie besitzen ungeahnte Kräfte!

Das Ziel

Selbstbewusstsein steigern + Sicherheit erlangen durch die Erfahrung nicht wehrlos zu sein + Abbau anerzogener "Hemmschwellen".
Die Erfahrung, dass Frau / Mann nicht wehrlos ist.

Der Weg

Wenige, aber effiziente Techniken und zügiges Üben in verschiedenen Angriffssituationen.

Preis: 99,- Euro inkl. MwSt. pro Person

Tagesablauf:

- 09-10 Uhr Theorie
- 10-12 Uhr Praxis
- 12-13 Uhr Pause
- 13-14.30 Uhr Praxis
- 14.30-15.30 Uhr Pause
- 15.30-16.30 Uhr Praxis
- 16.30-17 Uhr Abschlussgespräch

Lernen Sie dieses effiziente Selbstverteidigungssystem an einem Tag in Wiesau oder Offerdingen kennen!

Kostenfreie Einführung

Sonntag

31.Oktober.2009

14 – 17 Uhr

in der

Wing Tsun Schule

72131 Ofterdingen

Tübinger Str. 31

LnB Painless,
die Schmerztherapie nach
Liebscher & Bracht

Ein neues **Schmerzverständnis**

Die vom Ehepaar Liebscher & Bracht entwickelte Schmerztherapie leitet einen Paradigmenwechsel im Umgang mit Schmerzen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenverschleiß ein. Zwar gibt es inzwischen relativ gut funktionierende Methoden im Umgang mit Schmerzen und in gewissen Aspekten ähnliche Vorgehensweisen, jedoch ist es das grundsätzliche Konzept, entstanden durch die Wissenskombination der beiden Entwickler, das diese Schmerztherapie einzigartig in Erfolg und Methoden macht.

Zwar ist die Schmerzbeseitigung der revolutionierende, fast schon schockierende Part der therapeutischen Vorgehensweisen, sie ist aber eingebettet in ein Gesamtkonzept, dessen Umsetzung dem Anwender noch viel mehr gesundheitliche Vorteile bringt, als „nur“ Schmerzfreiheit und gesunde Gelenke und Wirbelsäule bis ans Lebensende.

Schmerztherapeutin Ingrid Ludwig

LnB Motion, die Bewegungslehre
nach Liebscher & Bracht

Das genetisch erforderliche
Bewegungsrepertoire zur Verfügung
stellen

Unser Körper entwickelte sich über sehr lange Zeiträume so, dass er die Bewegungsanforderungen seiner Umwelt bestmöglich erfüllen konnte. Alle seine ganzheitlich vernetzten Funktionsebenen entwickelten sich also unter den permanent auf ihn einwirkenden Bewegungsreizen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass er auf all seinen Funktionsebenen nur dann bestmöglich funktionieren kann, wenn er so bewegt wird, wie und wofür er konstruiert wurde. Da wir diese Möglichkeiten in unserem heutigen bewegungsarmen Alltag nur noch zu ungefähr 15% nutzen, erklärt dies große Teile der heutigen Krankheiten, vor allem der überhand nehmenden Schmerzzustände.

Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Schmerzen, Gelenkverschleiß und Bandscheibenschäden werden vorbeugend verhindert. Nach Unfällen, Operationen, oder erfolgreich abgeschlossenen schmerztherapeutischen Behandlungen regeneriert unsere Bewegungslehre den Bewegungsapparat schnellstmöglich, da durch die darin gesetzten Reize die Nachbehandlung sehr effektiv abläuft. Die gesamte Beweglichkeit, funktionelle Kraft sowie bestmögliche Ansteuerung und Körperbeherrschung sind fast automatische Folgen regelmäßigen Trainings. Da durch die Auswahl der Positionen und Bewegungswinkel die restlichen, zumeist ungenutzten 85% regelmäßig genutzt werden, blüht der Körper regelrecht auf. Die Prozesse auf seinen 12 Funktionsebenen normalisieren sich mehr und mehr.

Die durch die vielfältigen Synergien in Gang gesetzte Positivspirale verläuft exponentiell. Diese Entwicklung beinhaltet nicht nur die körperliche Ebene. Da eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires Hand in Hand mit der Erweiterung des Bewusstseins geht, hat das Training starke psychologische Auswirkungen. Die Wahrnehmung wird erweitert, Denkprozesse laufen effizienter ab, die Stressanfälligkeit sinkt fast dramatisch und in der Muskulatur abgespeicherte negative Emotionen können sich nicht anhäufen, sondern werden – wie in der Evolution eingerichtet – zeitnah gelöscht.

