

1

Sanftes Herz- und Gefässtraining

Systematisch wird vom rechten Bein beginnend, jeder Körperteil einzeln bearbeitet, im 10er Rhythmus. Das fordert Konzentration, Spannung und Zuwendung zu sich selber. Der Blutdruck reguliert sich, das Herz fühlt sich unterstützt.

2

Rückengymnastik

Gezielte Übungsfolgen stärken die kleine, stützende Muskulatur an der Wirbelsäule.

3

Das fließende System

Ist für Zuhause und für die Ferien gedacht. In geschickter Weise wird die Lunge gereinigt, die Konzentration gefördert, die Meridiane zum Fließen gebracht und das Muskelsystem gestärkt.

4

Das aufbauende System

Baut das Muskelpaket des ganzen Körpers auf und befasst sich im Speziellen mit den zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen.

5

Augengymnastik

Zeigt auf, wie das Auge funktioniert und stärkt die Augenmuskulatur.

6

Diagonal-Übungen

Wirken Hirnhälften übergreifend und mobilisieren Hüft, Schulter und Handgelenke.

7

Singen und Phonosomatik

Ist Lungengymnastik und wirkt sich positiv auf das menschliche Drüsensystem aus. Sie fördern das genaue Hinhören und stärken die Stimm und Sprechmuskulatur.

8

Medizinball

Unterstützt das Training von Geduld, Rücksichtnahme und Reaktion.

9

Mudras

Wirken vorbeugend und bringen Energie verstärkt in eine von uns gewünschte Region. Sie kann überall angewendet werden.

10

Spiraldynamik

Da die Wirbelsäule „an den Füßen beginnt“ ist das körperbewusste Stehen sehr wichtig. Die Füße tragen uns durchs Leben. Sie verdienen besondere Aufmerksamkeit.

11

Vegetarische Menüs

Für eine begrenzte Welt. Die „Erklärung von Bern“ hat zwei Kochbücher zusammengestellt. Die Rezepte sind schmackhaft, einfach zuzubereiten und sie schützen die Weltressourcen.

12

Schöpferisches, kreatives Denken

Trainieren wir bewusst und nehmen wahr, was den Mund verlässt.