

aiki-Balance



> ein ganzheitlicher Zugang zu körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit, Beweglichkeit und Offenheit für das persönliche und soziale Leben

Seit 1994 praktiziere ich intensiv Aikido (seit den Anfängen auch als Trainer - aktuell 3. DAN), im 'Heim-Dojo' bei Ursula Reimer im Rahmen des SJV (schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband) und diversen, hauptsächlich Kobayashi (OSAKA) basierten Schulen, später im Rahmen der CAA (California Aikido Association - AIKIKAI + IWAMA) mit Frank Doran, Pat Hendriks, Robert Nadeau, die mich schliesslich zu Miles Kessler (Tel Aviv) und Patrick Cassidy (Montreux) und dem jüngeren Verband EAC (Evolutionary Aikido Community - AIKIKAI) führten.

"Evolutionary Aikido" versteht diese "Kampfkunst" als ganzheitlichen Ansatz zur Konfliktbewältigung, der auf ganz grundlegenden Prinzipien beruht:

- Konflikte erkennen, wie sie sind - nicht wie ich sie beurteile oder vorstelle
- Energien (Aggressionen) dort abholen, wo sie herkommen - nicht erst wo sie sich auswirken
- Konflikt-Energien offen annehmen und verwandeln - nicht abwehren/bekämpfen
- Konflikte als Chance nehmen, um aus ihnen zu lernen und Positives zu entwickeln
- Basis jeder Konflikt-Lösung ist eine innere Verbindung mit dem was mir begegnet !
- Entscheidend ist weniger, was ich mache, sondern ob und wie ich in den Kern der Sache / Situation vordringe.
- Lösungen ergeben sich aus der inneren Auflösung von 'Verblendungen' - bei mir selbst und bei meiner Umgebung.

Dazu kann es hilfreich sein, Techniken zu erlernen - zu verstehen - praktisch zu verinnerlichen; Techniken können wichtige Hilfsmittel sein, um in kritischen Situationen mit deren Kern in Verbindung zu treten; erst die innere Verbindung wird im Moment die technischen Mittel freilegen, welche in der spezifischen Situation zu einer angemessenen Lösung (möglichst ohne Verluste) führen können.

Meine heutige Aikido-Praxis konzentriert sich unter dem Titel "aiki-Balance" auf Körperarbeit unter Umsetzung verfeinerter aiki-Prinzipien zur Pflege und Entwicklung von innerer und äusserer Beweglichkeit in allen Teilen und Schichten unseres Körpers, unter Einschluss von seelischen und geistigen Aspekten. Zur Weiterentwicklung dieser Trainings- und Behandlungsmethodik habe ich mich in Bereichen wie QiGong, Hojo, mindful Meditation (ansatzweise auch Atemtherapie, Eutonie etc.) weitergebildet und zusätzlich eine Coaching-Ausbildung mit einem Master of Coaching (CAS/ECA) abgeschlossen.

Insgesamt ergibt sich so mit "aiki-Balance" ein ganzheitlicher Zugang zu körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit, Beweglichkeit und Offenheit für das persönliche und soziale Leben.

In Ausdehnung dieser Prinzipien auf unsere Umwelt mit Pflanzen, Tieren und Natur / Leben allgemein hat sich für mich aufgrund langjähriger praktischer Erfahrungen ein weiterer kleiner Schwerpunkt ergeben, der sich um einen partnerschaftlichen Zu- und Umgang mit "Baum und Garten" (pflanzliche Individuen in einem von uns gestalteten Lebensraum) dreht.

Meine heutigen Aktivitäten - und Angebote - drehen sich daher hauptsächlich um unterschiedliche Zugänge zu einem ganzheitlichen (verbundenen/verbindlichen) Umgang mit mir selbst - mit meinen Gegenübern - mit uns allen - mit uns in der Welt; um unterschiedliche Zugänge, die sich am Ganzen orientieren - den Einzelnen persönlichen Raum und Orientierung - Gesundheit und Beweglichkeit eröffnen.



*

aikido zum aufrechten Gang

Sie stehen an ... ?

Sie stehen auf - und gehen Ihren Weg !

Wir helfen Ihnen, Ihren Körper in seinen Teilen und im Ganzen sanft zurück zu gewinnen - schmerzhaftes Energien und Blockierungen zu harmonisieren und beweglich zu integrieren.

*

aiki-Massage - Tiefen-Entspannung

Sie fühlen sich behindert ... ?

Begegnen Sie Ihrem Körper neu !

Wir helfen Ihnen, Ihren Körper in seinen Teilen und im Ganzen sanft zurück zu gewinnen - schmerzhaftes Energien und Blockierungen zu harmonisieren und beweglich zu integrieren.

*

aiki-Meditation - Übung in Achtsamkeit

Sie fühlen sich unausgewogen ... ?

Begegnen Sie sich Selbst neu !

In unterschiedlichen Formen der Meditation sprechen wir unsere vielen Verhaltens-Muster an, die sich auf allen Ebenen unseres Selbstverständnisses eingenistet haben, um durch ein tieferes Verständnis frei zu werden für neue Wahrnehmungen und ein gesundes Leben.

*

Coaching - in allen Lebenslagen

Sie stehen an ... ?

Sie stehen auf - und gehen Ihren Weg !

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre aktuelle Situation von Grund auf genauer zu verstehen, Ihre praktischen Schlüsse zu ziehen und die nötigen Energien freizulegen.

*

Baum & Garten

Ihr Baum/Garten braucht Pflege ?

Machen Sie ihn zu Ihrem Partner !

Ich biete Ihnen eine sorgfältige und individuelle Pflege Ihrer Lieblinge aufgrund langjähriger Erfahrung und persönlicher Zuwendung.