

# *aiki-Balance + Re-Balancing*



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

Seit 1994 praktiziere ich intensiv Aikido (seit den Anfängen auch als Trainer - aktuell mit 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 ihrem 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 (Aggression) 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, ob und wie ich in den Kern der Sache / Situation vordringe.
- Lösungen durch innere Auflösung von 'Verblendungen' - bei mir selbst und Anderen.

Dazu kann es hilfreich sein, Techniken zu erlernen, verstehen und praktisch verinnerlichen; Techniken können gute Hilfsmittel sein, um in kritischen Situationen deren Kern zu treffen; erst die innere Verbindung im Moment wird die technischen Mittel freilegen, welche in der spezifischen Situation zu angemessenen Lösungen (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. - Ergänzend habe ich eine Ausbildung in systemischem Coaching mit dem Master of Coaching (CAS/ECA) abgeschlossen. – In jüngerer Zeit kam eine Ausbildung zum Rebalancing Therapeuten (ganzheitliche Faszien-Massagen) mit Zertifikat und RVS-Mitgliedschaft (Rebalancing Verband Schweiz) hinzu.

Insgesamt ergibt sich so mit "*aiki-Balance*" + "*Re-Balancing*" ein ganzheitlicher Zugang zu körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit, Beweglichkeit, Stabilität 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 ...  
> Zugänge, die den Einzelnen - am Ganzen orientiert - 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.

\*

### **Rebalancing – der inneren Verbindungen**

**Sie knicken ein ... ?**

**Sie finden ihren Körper in neuer Balance !**

Eine ganzheitliche strukturelle Massage unterstützt Sie dabei, Ihre verklebten und erstarrten inneren Hüllen und Verbindungen neu zu vermitteln - den Fluss der Energien zu befreien.

\*

### **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.