

Trainingszeiten

Morgen

Donnerstag	9.00 – 10.30 Uhr
Freitag	9.00 – 10.30 Uhr

Abend

Dienstag	18.45 – 20.30 Uhr
Donnerstag	18.45 – 20.30 Uhr

Preise	6 Monate	12 Monate
Erwachsene	690.-	1`260.-
Lehrlinge / Studenten	540.-	980.-
Familienrabatt	- 100.-	- 200.-

Einschreibengebühr 30.-

Jahreslizenz ab 16 Jahre 60.-

Trainingsuniform 85.-

Das SKEMA Prüfungsprogramm ist kostenpflichtig.



Energietraining

Chi Kung & Tai Chi

**Dein Ruhemoment im Alltag.
Atmung, Bewegung & innere Kraft.**



SKEMA Kampfkunstschule

Adrian Binggeli
Bernstrasse 28
3072 Bern - Ostermundigen
031 974 19 21
bern@skema.ch



Weitere Informationen finden Sie unter www.skema.ch

SKEMA Chi Kung

SKEMA Chi Kung ist Atemschulung, Energiegewinnung und Erholung auf eine sanfte und harmonische Art. Die energetisierenden Übungen stärken die psychische Widerstandskraft und das positive Lebensgefühl: Selbstgemachte "Wellness" im besten Sinne.

Die einfachen, meditativen Übungen lenken die Aufmerksamkeit nach innen. Die strapazierten Sinnesorgane entspannen sich, der stets nach Kontrolle suchende Verstand beruhigt sich, und Emotionen treten in den Hintergrund. In diesem Zustand der inneren Ruhe schliesst sich der Körper einer Eigenintelligenz an, durch die heilende und stärkende Selbstregulationsmechanismen in Gang kommen.

Du lernst bei uns Ta Kuen Tao Chi Kung ohne und mit Energie-Rohr (sh. separate Broschüre), Atem- und Meditationsübungen und einfache Massagetechniken. Im Training wird auf deine individuelle Herausforderung (Rückenschmerzen, Burnout, Knie, Kopfweh, Blutdruck etc.) mit speziellen Übungen eingegangen.



SKEMA Tai Chi

Tai Chi ist Meditation in Bewegung. Es gönnt dem gejagten Geist Ruhe und bringt ihn in das „hier und jetzt“. Durch diese Achtsamkeit fühlt man seinen Körper wieder intensiver. Tai Chi ist idealer Ausgleich von Stress im Alltag und erhöht spürbar die Lebensfreude.

Im Training werden Atmung und Bewegung harmonisiert und der Bewegungsapparat gestärkt. Die Gelenke, die tiefliegenden Haltemuskulatur, Koordination und Gleichgewicht werden durch langsame und kontrollierte Ausführungen gestärkt. Fehlbelastungen z.B. durch den Büro-Alltag werden kompensiert und korrigiert. Der Informationsfluss im Körper wird angekurbelt und dadurch steigt die Energie. Das beugt auch dem Burnout vor. Wir trainieren die standardisierten, chinesischen Tai Chi Formen. Diese umfassen die 24er und 42er Form.

Wirkung von SKEMA Chi Kung und Tai Chi

Folgende positive Auswirkungen des regelmässigen Chi Kung oder Tai Chi Trainings sind naturwissenschaftlich erwiesen:

- **Atmung**
Verbesserte Sauerstoffaufnahme / tiefere Atmung / langsamere Atemfrequenz, dadurch geringeres Risiko für unbelüftete Lungenbezirke / geringere Gefahr von Lungenentzündungen
- **Herzkreislaufsystem**
Senkung von arteriellem Bluthochdruck / bessere körperliche Leistungsfähigkeit / bessere Anpassung der Herzfrequenz an die Belastung / bessere Fließeigenschaften des Blutes
- **Immunsystem**
Generelle multifaktorielle Stärkung der Körperabwehrkräfte / vermehrte Sauerstoffanreicherung / bessere Abwehrzellaktivierung
- **Hormonhaushalt**
Wachstumshormonsteigerung während des Trainings / anabole Wirkung auf Knochen und Muskulatur / Reduktion der Stresshormone Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin
- **Gehirn**
Synchronisation der beiden Hirnhälften / Harmonisierung der Gehirnaktivität
- **Bewegungsapparat**
Erhaltung der Knochendichte / verbesserte Stabilisierung der tragenden Gelenke / Schmerzverminderung bei Arthrose / vermindertes Sturzrisiko, besseres Gleichgewicht / Lösen von Verspannungen
- **Verbesserte Verdauung**, dadurch bessere Ausschöpfung der Nahrung und der Medikamente.
- **Bessere Zellregeneration**, Hemmung von Tumorzellen

Diese Befunde wurden u.a. in folgenden Fachzeitschriften publiziert: International Journal of Neuroscience, American Journal of Chinese Medicine, Journal of the American Medical Association, Journal of Hypertension, British Medical Journal