



Sportkreis
Vogelsberg e.V.
im Landessportbund Hessen

Fortbildungen im Gesundheitssport 2025

Achtsamkeit und Entspannung

“Mind Body Fitness – East meets West“ 8 LE

- Veranstaltungsort:** Turn- und Sportverein 1909 Ilbeshausen e.V.
Waldstraße 35, 36355 Grebenhain
- Termin:** Samstag, 29.03.2025
09:00 – 15:30 Uhr
- Kosten:** 45,00 Euro (beinhalten Imbiss und Getränke)
- Anmeldung:** **Sportkreis Vogelsberg**
service@sportkreis-vogelsberg.de
06641 / 644 2575

Referentin: Sonja Hergert

Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. Die Übungen nutzen traditionelle Techniken, wie beispielsweise Tai-Chi/Qi Gong und binden sie in moderne Mind-Body Konzepten ein. Auch im dynamischen Bereich wird mit modernen Mind Body Konzepten wie z.B. dem “Power Chi“ gearbeitet, das bekannte Schritte aus dem Aerobic Training mit weichen, schwingenden, spiralförmigen Bewegungen der Arme und des Rumpfes kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen des Faszienetzes zu lösen. Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- Yoga- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen.

Entspannungstechniken und der Bezug der Übungen zu dem jahreszeitlichen Element „Wasser“ runden den Tag ab.