

Der bewegte Muskel, die beste Medizin - Vital Letter 3

Thomas Lorez

Lorez bodyvital AG
Wirtschaftspark 34
9492 Eschen
Tel. 00423 370 13 00
info@lorenz.li
<http://www.lorenz.li>
<http://www.powertomove.li>

Der Vital Letter richtet sich an

- Inhaberinnen und Inhaber von Fitnesscentern, Gesundheitspraxen und Ausbildungszentren im Gesundheitsbereich.
- Interessierte Personen für selbstcoaching-Methoden zur täglichen Umsetzung von Vitalitätspflege und Wirtschaftserfolg.
- Kaderleute, die erfolgreich eine Work-Lifebalance umsetzen wollen.
- Menschen die überzeugt sind, dass Gesundheit und Vitalität ein Balanceakt zwischen Vitalitätspflege und Wirtschaftserfolg ist.

Das Thema 2010 :

Glücklichsein als Erfolgsfaktor für Vitalität und Wirtschaftsgewinn

In diesem Vital Letter finden Sie:

Inhalt

1. Liebe Leserinnen und Leser
2. Mein Seminar-Tipp: Leistungssport
3. Power to Move - energetisches Selbstcoaching

1. Liebe Leserinnen und Leser



„Der bewegte Muskel, die beste Medizin“ - steht beim Herbst-Vital Letter im Mittelpunkt.

Gewiss animiert das schöne Wetter die Bewegung im Freien. Dabei wird abgeschaltet, die Natur genossen und neue Energie getankt. Beine, Lunge, Zwerchfell und das Herz stehen neben allen anderen Organen im Mittelpunkt der Anstrengung und des Energiegewinns.

Bewegung bei schönem Wetter im Freien kann in gewissem Masse Alltags- und Arbeitsstress abbauen.

Welche Herausforderungen verursachen den grössten Stress?

Die soziale, zwischenmenschliche Herausforderung bildet zu 99% die grössten Stresspotenzen. Zumeist geht es um Hinderung in der eigenen Kompetenzkreation und Talententfaltung, sozusagen auch um Kooperationsdesaster oder „Platz-Hirsch-Kampf“. Ein empfundenes oder reales Gegeneinander statt eines sachbezogenen Miteinanders.

Dieser Machtkampf und das Ringen um ein kooperatives Miteinander belasten je nach emotionalem Strickmuster unterschiedliche Organe. Die Überforderung erzeugt langfristig Schäden. Damit können Hirnüberlastungen genau so gemeint sein, wie Rücken – und Gelenkschmerzen aber auch Magen- oder Herzleiden usw. Volkskrankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Migräne, Depression, Sucht aller Art, Rheuma, Arthritis, frühzeitige Knochenabnutzung sind Symptome von diesen Überforderungen.

Regelmässiges, gezieltes Ganzkörpertraining unterstützt nachhaltig Ihre Stressregulation

und damit Ihre emotionale und körperliche Gesundheit!

Beim heutigen Wissensstand ist aber bekannt, dass Muskel in energetischer Verbindung mit den Organen stehen. Wir sind ein zusammenwirkendes System. Zum Beispiel steht die

Burstmuskulatur, in energetischer Verbindung mit dem Magen. Der Magen wiederum ist emotional mit Ruhe und Gelassenheit gekoppelt.

Schlussfolgerung: Wer bei gewissen Menschen oder Arbeiten (Aufgaben oder Begegnungen) unruhig und hektisch wird und oft länger auch unruhig bleibt, kann dies vorübergehend (symptombehandelnd) mit Brusttraining in Gelassenheit verwandeln.

Dabei

wird der Magen ruhiger. Wir verdauen leichter und effizienter und brauchen zusätzlich weniger Nahrung.

Wer die „richtigen“ Muskeln trainiert, wird nicht nur zusehends stärker, nein, er bleibt langfristig gesund und steigert zusätzlich seine (Sozial-) Kompetenzen.

Wer also diese Zusammenhänge nachvollzieht, der schätzt und nutzt das regelmässige Muskeltraining – jetzt vielleicht aus neuer Sicht – noch bewusster.

(Wenn jemand sein emotionales Strickmuster / Stressmuster kennt, für den kann ich gerne ein gezieltes Ausgleichstraining erstellen. Überlegen Sie, ob Sie gewisse Dinge mehr

zu Herzen nehmen, Ihnen oft etwas auf dem Magen liegt oder über die Leber läuft, vielleicht gehen gewisse Dinge an die Nieren usw. Bei Interessierten werden wir die Haupttendenz über das Muskelfeedback feststellen.)

Für die Neugierigen, die mehr zum Thema [Der bewegte Muskel, die beste Medizin](http://www.fitnessthusis.ch/index.php?id=10) (<http://www.fitnessthusis.ch/index.php?id=10>), wissen möchten, denen sei der Workshop im Fitness Thusis (Schützenweg 3, 7430 Thusis) am Do. 23.09.10 um 19:00 Uhr wärmstens empfohlen. Der Eintritt ist frei.

Ich wünsche Ihnen einen motivierten Einstieg ins Herbsttraining.

Thomas Lorez

P.S. Für interessierte Personaltrainer, Coachs und Rehatrainer, die genau herausfinden wollen, was ihre Klienten an diesem Tag speziell an Bewegung und Belastung brauchen, um optimal ausgeglichen und gestärkt zu werden, denen sei das Power to Move

Tagesseminar am 13. November empfohlen. (Thema: ‚Optimale Körperleistung im Spitzen- und Leistungssport, Reha- und Alterstraining‘)

Bei Fragen, rufen Sie mich bitte an: Tel. 00432 370 13 00

2. Mein Seminar-Tipp: Leistungssport

Langfristig natürliche Topleistungen

Seminare für Sportler/innen, Trainer/innen, Betreuer/innen, Gesundheits-/Leistungsexperten/innen

Sie erarbeiten sich in diesen Power to Move-Seminaren die Fähigkeit, Ihre Energie bestmöglich für einen natürlichen und individuellen Trainingsaufbau zu nutzen. Jederzeit an sich selbst anwendbar, geben Ihnen einfache Muskeltests unmittelbar Auskunft über Ihren generellen Energiehaushalt, wie auch darüber, welche Bereiche Ihres Körpers ein Training vertragen und welche sich in der Regenerationsphase befinden.

Wenn Sie sich auf die Botschaften Ihres Körpers verlassen und die leistungsbereiten Muskeln herausfordern, so trainieren Sie nicht nur zeit- und energieeffizient sondern optimieren auch gleichzeitig die Anwendung des Superkompensationsprinzips. So wird ein Übertraining und damit verbundener Energieverlust vermieden.

Diese Seminare eignen sich auch bei häufigen Verletzungen, Blockaden vor und während Wettkämpfen, nur geringen Fortschritten trotz Aufbautrainings usw.

Weitere Informationen finden Sie hier auf meiner Homepage www.powertomove.li

3. Power to Move - energetisches Selbstcoaching

Touch for Health 1 NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: 15. - 17. Oktober 2010

Ort: Evangelische Pfarrkirche Mühleholz, Vaduz

[Kursübersicht](#)

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: 13. November 2010

Ort: Evangelische Pfarrkirche Mühleholz, Vaduz

[Kursübersicht](#)