

Gedanken – nicht der Prozess des erkennenden und kreativen Denkens selbst, sondern das konditionierte Denken, durch das wir die Beziehung zur Realität verloren haben. Daher leben wir hauptsächlich in Gedanken der Vergangenheit und Projektionen in die Zukunft.

Ein ruhiger Geist

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken, die Essenz jedoch ist allen gleich. Am Anfang steht das bewusste Beobachten der Gedanken, ohne Bewertung und ohne Absicht. Erst wenn der Geist sich beruhigt hat, tritt die Entspannung ein und Meditation in ihrer wahren Bedeutung kann stattfinden. Nichts ist mehr da, nur noch tiefe Stille und Ruhe. In tiefer Meditation geschehen Erfahrungen von Frieden, Liebe und Unsterblichkeit. Wir erinnern uns an unser Einssein – und das ist heilend für Körper, Geist und Seele. Diese Erfahrung gibt uns tiefes Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und Einsichten sowie die innere Kraft, sie in unserem Leben umzusetzen.

So einfach, wie es sich liest, ist es allerdings meist nicht. Wir wollen also meditieren und treten bewusst aus dem Alltag heraus, ziehen uns an einen stillen Ort zurück, setzen oder legen uns hin, schließen die Augen. Wir erleben uns im äußeren Ruhezustand und erleben bewusst, wie es ist, wenn nicht ständig etwas von außen auf uns einwirkt, was unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt und auf uns einredet. Das Interessante daran ist jedoch, dass wir nicht sofort ruhig sind. Im Gegenteil: Unser Innenleben läuft erst einmal zur Höchstform auf, Gedankenketten verwickeln uns in ein Zwiegespräch, Alltagssituationen erscheinen vor dem inneren Auge.

Abschalten lernen

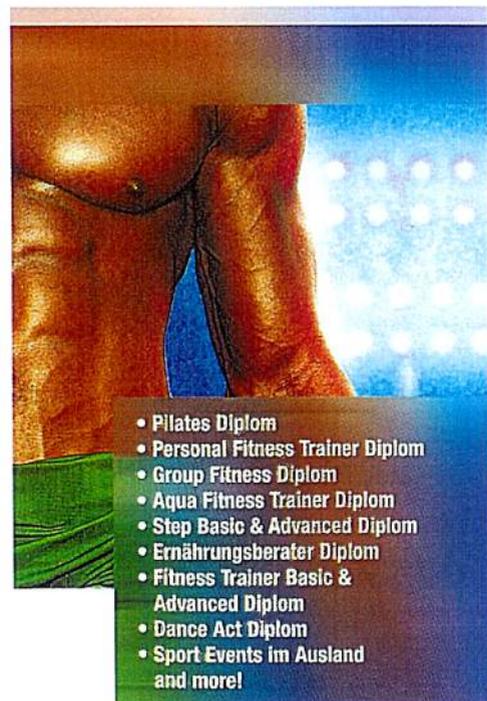
Erst dann (nach einigem Üben) folgt der zweite Schritt: Im Inneren kehrt Ruhe ein. Stille, Frieden, Gelassenheit. Keine Verpflichtungen, keine Gedanken; nur Sein. Ein Zustand, in welchem die dem Körper innewohnende Intelligenz Selbstheilungskräfte aktivieren kann und Regenerationsprozesse stattfinden können.

Nur wenn diese innere Stille erreicht ist, beginnt sich das zu manifestieren, worüber in der Literatur so viel geschrieben wird: Unerschöpfliche Lebenskräfte werden erschlossen, die Schönheit der Seele wird erlebt, die unermesslichen Weiten der Schöpfung werden erfahren, die Begegnung mit dem höheren Selbst, die Transzendenz von Raum und Zeit, das All-Bewusstsein.

Fazit

Aus all diesen Gründen ist es für professionelle Group-Fitness-Trainer/-innen unumgänglich, sich mehr mit dem Thema „Aktive Entspannung“ zu beschäftigen und es im Unterricht umzusetzen. Ein zentraler Punkt dabei ist es, den Kursteilnehmer(inne)n Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie gezielt mit Stress-Situationen im Alltag umgehen können. Dabei ist die Selbstwahrnehmung ein wesentlicher Faktor. Diese erhöht das Körperbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die eigene Kompetenz, in Stress-Situationen gelassener zu reagieren. ○

Special Highlight Step Workshop



- Pilates Diplom
- Personal Fitness Trainer Diplom
- Group Fitness Diplom
- Aqua Fitness Trainer Diplom
- Step Basic & Advanced Diplom
- Ernährungsberater Diplom
- Fitness Trainer Basic & Advanced Diplom
- Dance Act Diplom
- Sport Events im Ausland and more!



Special Highlight Step Workshop und Step Ausbildung mit Europas top Presenter / Ausbilder **Darin Dieterich**.

Darin Dieterich ist mehrfach ausgezeichnet als Deutschlands Top Presenter und international bekannt und ausgezeichnet als Presenter der Can Fit Pro Conventions in Canada und den USA. Darin wird Dich mit allen wichtigen Werkzeugen ausrüsten, damit Du erfolgreiche Tap-Free Step Stunden unterrichten kannst.

Step Basic

09./10.07. 2005	München
23./24.07. 2005	Bregenz
30./31.07. 2005	Aachen
10./11.09. 2005	Stuttgart
08./09.10. 2005	München

Advanced Step Diplom

30./31.07. 2005	Stuttgart
15./16. 10. 2005	Bregenz
22./23. 10. 2005	Aachen
05./06. 11. 2005	München

Advanced Tap-Free Step Choreography Workshop

26. 07. 2005	München
26. 11. 2005	Aachen
27. 11. 2005	Bregenz

10% RABATT... Und wer sich bis **04.07.2005** zu einem der genannten Workshop oder zu einer Ausbildung bei Royal Events anmeldet bekommt 10% Rabatt. Einfach das Stichwort "Summer Highlight" mit auf die Anmeldung schreiben und ab die Post.

Weitere Informationen:

Royal Events • Hufschmiedstr. 1 • 81249 München
Tel.: 089/ 893 57 004 • Fax: 089/ 893 57 008
Email: info@r-events.de • www.r-events.de

royal events
professional fitness ausbildung
fitness- & sportveranstaltungen
lifestyle events
products & accessoires