

05. März 2014 - 00:04 Uhr · · Gesundheit

Ein Konzept, das Hand und Fuß hat



Aitzetmüller und Öhlinger Bild: privat

Doris Aitzetmüller und Aloisia Öhlinger vereinen das spiraldynamische Bewegungskonzept und Jin Shin Jyutsu.

"Sowohl das spiraldynamische Bewegungskonzept als auch Jin Shin Jyutsu sind Werkzeuge bei kleinen und großen Wehwehchen", sagt Doris Aitzetmüller aus Walding. Deshalb mache es Sinn, diese beiden Konzepte zu vereinen. Das habe einfach Hand und Fuß – so heißt auch der Workshop am kommenden Samstag in Walding.

"Wir formen schließlich unseren Körper täglich neu – selbst durch unseren eigenen Gebrauch", sagt die Spiraldynamik-Expertin. Ihre Methode geht davon aus, dass viele Strukturen im Körper spiralig gebaut sind. Das bewirke hohe Belastbarkeit bei gleichzeitiger Flexibilität. "Durch gezieltes Training können mit der Spiraldynamik alteingesessene Bewegungsmuster verändert und Fußprobleme behoben werden", sagt Aitzetmüller.

Aloisia Öhlinger praktiziert die alte Harmonisierungskunst Jin Shin Jyutsu, auch Strömen genannt. Hände und Füße sind dabei wichtig. Es geht um den freien Fluss der Körperenergie. Die Kombination der beiden Methoden sei einzigartig und zu Hause leicht anwendbar, sagt Aitzetmüller. Am Workshop könne jeder teilnehmen, egal ob mit oder ohne Fuß-, Knie- oder Hüftbeschwerden.

Nähere Infos unter www.tido.at oder www.jsj.at

Quelle: nachrichten.at

Artikel: <http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Ein-Konzept-das-Hand-und-Fuss-hat;art114,1320553>

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2014 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung