

motion5[®] (früher movedo) | IntensivKurs

Yoga • Pilates • Qi Gong • Rückentraining • Meridiandehnung



Mens sana in corpore sano | Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Umfang: 15 Unterrichtseinheiten (UE)
Blended Learning: 5 UE E-Learning + **10 UE Präsenz**
Zeit: 10:00 – 18:00 Uhr

motion5[®] - Beweglicher Körper | Klarer Geist

Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Übungen, sondern durch das Zusammenspiel von Beweglichkeit, Stabilität, Kraft, Regeneration und Körperwahrnehmung.

motion5[®] verbindet bewährte Elemente aus Yoga, Pilates, Qi Gong, funktionellem Rückentraining und Meridiandehnung zu einem modernen, strukturierten Bewegungskonzept. Dabei werden westliche Trainingsprinzipien mit fernöstlichen Gesundheitsansätzen sinnvoll miteinander kombiniert.

Das Ergebnis ist ein praxiserprobtes System, das sich unmittelbar in Therapie, Prävention, Gesundheitsförderung und Training einsetzen lässt.

Ziel

Der IntensivKurs vermittelt die fünf grundlegenden Bewegungsqualitäten von motion5[®]

Die Teilnehmenden erweitern ihr methodisches Repertoire, vertiefen ihr Verständnis funktioneller Bewegung und erhalten ein klar aufgebautes Konzept, das sich unmittelbar in die therapeutische Arbeit sowie in den eigenen Alltag übertragen lässt.

Inhalte

Die 5 Bewegungsqualitäten

- Mobilisation – (Ver-) Spannungen lösen
- Stabilisation – den Körper tragfähig machen
- Kräftigung – gezielte Kraft aufbauen
- Dehnung – Beweglichkeit wiederherstellen
- Entspannung – Regeneration ermöglichen

Die 5 Bewegungswege

- Yoga – Stabilität und Beweglichkeit
- Pilates – Körpermitte und Kraft
- Qi Gong – Bewegung, Atmung und Achtsamkeit
- Rückentraining – funktionelle Stabilität und Haltung
- Meridiandehnung (Yin Yoga) – Regeneration und Loslassen

Praxis

Sie erleben und erarbeiten

- funktionelle Bewegungsabläufe,
- die sinnvolle Verbindung der fünf Methoden,
- das Zusammenspiel aktiver (Yang) und regenerativer (Yin) Bewegungsformen,
- eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie
- den direkten Transfer in Therapie, Training und Alltag.

Theorie

Sie erhalten einen kompakten Überblick über

- moderne Bewegungs- und Trainingskonzepte,
- die Verbindung westlicher und fernöstlicher Gesundheitsansätze sowie
- die Einsatzmöglichkeiten von motion5® in Prävention, Therapie und Gesundheitsförderung.

Blended-Learning-Konzept

5 UE E-Learning

Bereits 14 Tage vor dem Präsenztermin erhalten Sie Zugang zur Lernplattform.

Die vorbereitenden Videos, Praxisaufgaben und Hintergrundinformationen ermöglichen eine optimale Vorbereitung auf den Präsenztag und stehen Ihnen auch danach 3 Monate zur Verfügung.

10 UE Präsenz

Im Mittelpunkt stehen die praktische Umsetzung, individuelle Korrekturen und die Vertiefung der Inhalte. Ziel ist es, das Gelernte sicher anzuwenden und unmittelbar in die eigene berufliche Praxis oder den persönlichen Alltag zu integrieren.

Zielgruppe

- Therapeutinnen und Therapeuten
- Trainerinnen und Trainer
- Coaches, Gesundheitsberufe
- Bewegungsinteressierte ...

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Kompetenzgewinn

Nach dem IntensivKurs verfügen Sie über

- ein klar strukturiertes und sofort einsetzbares Bewegungskonzept,
- neue Übungsvarianten für Einzel- und Gruppentherapie / -training,
- mehr Sicherheit bei der Auswahl geeigneter Übungen,
- zahlreiche direkt umsetzbare Praxisideen sowie
- ein vertieftes Verständnis funktioneller und ganzheitlicher Bewegung.

motion5® stärkt den Körper - Wu Dao® klärt den Geist.

Ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz berücksichtigt beide Seiten.

Während **motion5®** die körperlichen Grundlagen für Beweglichkeit, Stabilität und funktionelle Gesundheit vermittelt, erweitert der **Wu Dao® IntensivKurs** diese Kompetenzen um Methoden zur Förderung von Achtsamkeit, Stressregulation, Konzentration und innerer Balance.

Wir empfehlen deshalb, beide IntensivKurse miteinander zu verbinden. Erst das Zusammenspiel von Körper und Geist macht den **movedo®**-Ansatz vollständig und eröffnet neue Möglichkeiten für Therapie, Prävention und Gesundheitsförderung.