Sonntag 24.2.2019

11–13 Uhr, In Nae, Augartenstraße 1, Karlsruhe, 30 Euro

Seminar:

Kraft und Meditation

Anmeldung per Mail oder unter: www.sasakrauter.de/Seminar-0219

Aktuelle Untersuchungen zeigen: Ausdauertraining alleine reicht nicht aus, um uns auch im Alter fit und gesund zu halten. Der Muskelabbau ab dem 30. Lebensjahr ist Ursache von vielen heute weit verbreiteten Krankheiten.

„Die menschliche Skelettmuskulatur ist das wichtigste Stoffwechselorgan und bedingt Dauer und Qualität unseres Lebens“, Prof. H. Strüder. Sporthochschule Köln.

Durch ein gezieltes Krafttraining produziert der Körper selbst die wirksamste Medizin. Botenstoffe (Myokine) regen den Fettabbau an und greifen zudem in den Zuckerstoffwechsel ein.

So wird inzwischen Krafttraining bei Diabetes, Übergewicht und selbst bei Herzkreislauferkrankungen empfohlen. Sogar das Alzheimerrisiko wird bis zu 30-40 % gesenkt (Center of Health Studies, Seattle, USA).

Das Wichtigste ist jedoch sicherlich das gute Gefühl nach dem Krafttraining. Wir spüren unseren Körper wieder. Wir fühlen uns voller Substanz und Elan und mit zunehmender Kraft fühlt sich der Alltag auch wieder viel leichter an. Das ist auch die beste Motivation, um weiter zu trainieren.

Und: Den Körper zu spüren ist auch Voraussetzung für die Meditation.

Deswegen möchte ich euch zeigen, wie ein sinnvolles Programm für zu Hause aussehen kann. 20 Minuten reichen aus, um den ganzen Körper ausreichend zu kräftigen. Danach stelle ich Methoden aus dem Zazen vor, einer Meditation, die ursprünglich in Japan entwickelt wurde.

Ein intelligentes Training sowie die Fähigkeit sich zu konzentrieren und zu entspannen hält uns tatsächlich jung, gesund und flexibel.

Ich freue mich auf euch!

Sasa

Sasa Krauter, www.sasakrauter.de, Mail: sasa@sasakrauter.de
Dipl. Sportpädagogin, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin WCTAG,
zertifiziert vom DDQT, Sporttherapeutin (DVGS), Yogalehrerin IMY