

Energie für Körper und Seele

Körper, Seele und Geist im Einklang

Die Chin-Woo EnergieOase.ch in Steffisburg verbindet europäische und asiatische Praktiken. Europäische Methoden wie Physiotherapie lindern vorwiegend körperliche Symptome. Asiatische Praktiken wie Tai-Chi und Qi Gong fördern die Einheit von Körper, Seele und Geist.

«Es ist wichtig, Menschen als ganzheitliche Wesen zu sehen», legt Claudine Wenger dar. Die diplomierte Physiotherapeutin leitet die Therapiepraxis «RundumGesund» in der Chin-Woo EnergieOase.ch in Steffisburg. In der Physiotherapie werde vor allem mit dem Körper gearbeitet; Geist und Seele liessen sich jedoch nicht einfach ausblenden.

Um gesund und fit zu bleiben, braucht der Mensch Energie für Körper und Seele. So lautet das Motto der EnergieOase.ch. Nebst westlichen Methoden wie Physiotherapie, Massagen und Krafttraining umfasst das Angebot fernöstliche Praktiken und Kampfsportarten. «Wir verbinden europäische und asiatische Methoden», schildert Walter Borter, Leiter der EnergieOase.ch. Lindert Physiotherapie in erster Linie körperliche Symptome wie Verspannungen, versuchen Tai-Chi oder Qi Gong die innere Harmonie wieder herzustellen respektive zu erhalten. Innere Harmonie bedeutet nämlich Gesundheit. Entsteht Disharmonie, wird der Mensch krank.



Physiotherapeutin Claudine Wenger und Oase-Leiter Walter Borter praktizieren Tai-Chi.

Bild: reg.

Neue Energie und Lebensfreude

Tai-Chi und Qi Gong sind Verfahren einer Meditation in Bewegung, die aus China stammen. Die Übungen sind leicht zu lernen und sehr wirksam. Sie bestehen aus einer Abfolge weicher, fliessender Bewegungen, die

langsam ausgeführt werden. Durch die Koordination von Bewusstsein, Atmung und Bewegung harmonisieren sie das Wechselspiel der polaren kosmischen Kräfte Yin und Yang. Unangenehme Gedanken verschwinden, der Mensch entspannt sich und

erschöpft neue Energie und Lebensfreude.

Yin vertritt Ruhendes, Bewahrendes und wird mit weiblich verbunden. Yin verkörpert das Weiche. Yang dagegen steht für Bewegtes, Dynamisches und ist männlich. Yang stellt

das Harte dar. Befinden sich diese beiden Kräfte im Gleichgewicht, befinden sich Körper, Seele und Geist im Einklang.

«Tai-Chi- und Qi Gong helfen, sich selbst und seine Mitte zu finden und krankmachendes Verhalten zu verändern», so Claudine Wenger. «Der Mensch findet ein neues Ziel: die Basis für seine Gesundheit erhalten.» Tai-Chi und Qi Gong eignen sich für alle, die ihre Lebenskraft steigern oder bewahren wollen.

Ort der Begegnung

Die Gesundheitsoase in Steffisburg erweist sich überdies als Begegnungsstätte. Beim Fitnessstraining und in den Kursen lernen Teilnehmende Gleichgesinnte kennen, mit denen sie Gedanken austauschen. Besucher finden hier nicht nur Rezepte für körperliche und geistige Vitalität, sondern auch Geselligkeit und Kurzweil. **Regina Gerber**

Angebot der EnergieOase.ch:

Tai-Chi / Qi Gong, Kung-Fu / WuShu Selbstverteidigung, Reiki, Chi-Mental-Training, Löwen- Drachentanz; Fitness & Kraft, Magnetfeldtherapie, Physio & Therapie; Nahrungsergänzung
Standort: Energieoase.ch – Chin Woo, umt. Zulgstrasse 1 in Steffisburg, 079 422 9444, www.EnergieOase.ch, www.chin-woo.ch.

COIFFURE
Jeannette

Praxis für ganzheitliche
Körpertherapie
und Beratung

Coaching, Führungskräfte
Cráneo Sacral, SER, Energieschicht
Lymphdrainage, Massage

DEYNIQUE
myo|meso Therapy