

Sonntag den 03. Juni 2007

WO AM SONNTAG



Die Übungen lassen sich ohne großen Aufwand im eigenen Wohnzimmer durchführen. Foto: pr

Sanfte Fitness im Drei-Minuten-Takt

GYMNATION regt Körper und Verstand an

Drei Minuten für den Einklang mit dem göttlichen Ganzen – das klingt nicht schlecht, kämpft doch so mancher Gläubige ein Leben lang um diesen Zustand. Zu vor hatten bereits drei Minuten „für die Liebe und das Herz“ dazu geführt, dass „wir die Arme in Richtung Himmel öffnen, den Körper strecken und überschäumen vor Entzücken“. Diese Wonne erschließt sich zwar nicht auf Anhieb, wenn man die neun Stationen des „Gymnation“-Programms absolviert, aber als sanftes Entspannungs- und Fitnessprogramm versetzt es Körper und Seele in angenehme Müdigkeit. Die von dem Therapeuten

und Reiki-Meister Satyam S. Kathrein im Gesundheitszentrum Neo Holistic Institut in München entwickelte Kombination von Gymnastik und Meditation beansprucht alle Muskelpartien des Körpers in acht aufeinander abgestimmten Übungen. 25 Minuten Meditation bedeuten eine Ruhephase für Körper und Verstand, nachdem die Übungen im Drei-Minuten-Takt absolviert worden sind. Buch und Musik-CD unterstützen die positiven Auswirkungen der Bewegungsabläufe, die sich unabhängig von Alter und Sportlichkeit in den eigenen vier Wänden durchführen lassen. (is) www.gymnation.de