

SÜDKURIER Medienhaus -

URL:

<http://www.suedkurier.de/ratgeber/gesundheit/magazin/gesundheit/Im-Wechselspiel;art412908,5037026,0>

Im Wechselspiel

04.08.2011 00:30

Im Wechselspiel

Gesundheit und Heilung aktiv beeinflussen durch Stressbewältigung, Entspannung und Gesundheitsvorsorge; dies sind die Ziele der Kursangebote, die von Albert Advance Training mit Sitz in Lörrach angeboten werden. Peter Albert bringt als erfahrener Lehrer über 35 Jahre Praxis- und Anleitungserfahrung mit ein und ist darüber hinaus Großmeister in der Disziplin Shaolin Kung Fu.



Bild: Fotolia

Er verbindet Elemente der chinesischen Kampf- und Heilkunst, vor zwei Jahren wurde er zum Deutschen Tai Chi und Qi Gong Experten des Jahres gewählt.

In die Ruhe eintauchen

Seine Methode baut auf das Wechselspiel von Yin und Yang auf, verbindet also Gegensätze mit dem Ansatz, die Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist anzustreben. „In der Ruhe wie ein Berg und in der Bewegung wie der Lauf eines Flusses“: Mit seinem persönlichen Leitsatz greift er auf die überlieferte asiatische Weisheit zurück, dass der Weg das Ziel sei.

Seine Kurse „Tai Chi Chuan“ und „Qi Gong“ richten sich an alle Altersklassen und eignen sich je nach persönlicher Vorliebe auch für alle. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen profitieren von Alberts Methoden. Über praktisches Üben erfahre jeder Teilnehmer, welchen Nutzen er persönlich daraus ziehen könne. „In die Ruhe eintauchen, das kann zu Beginn schwer fallen“, weiß der Lehrer aus Erfahrung. Durch die positive Resonanz seiner Kursteilnehmer sieht er sich in seinen Methoden bestätigt. Als Faszination in Zeitlupe beschreibt er die Technik Tai Chi Chuan, deren verschiedene Formen vom Ursprung her Kampftechniken sind. Dabei werden festgelegte Bewegungsfolgen geschmeidig fließend und mit Atemkontrolle ausgeführt. Die kontinuierlich erlernten Bewegungsabfolgen trainieren den ganzen Körper und wirken entspannend.

Im Gegensatz dazu setzt sich Qi Gong aus Einzelübungen zusammen, die mehrfach wiederholt werden. Als Energiearbeit beschreibt Albert dieses Angebot, bei dem Atemkontrolle und Visualisierung, neben Koordination, Körperhaltung und Gleichgewicht eine Wirkung entfalten und die laut seiner Aussage eine ideale Kombination darstellt, vergleichbar mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Rückenschule, Atemtechniken und Sturzprävention.

„Gesund, fit und beweglich bleiben und werden“, so bringt Albert seine Methode auf den Punkt. Zeitmanagement und Stressbewältigung für Unternehmen sind weitere Angebote zur Verbesserung von Leistung und Lebensqualität. Ruhe bewahren und gelassener reagieren auch in hektischen Zeiten sind Ziele, die vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Burnout schützen sollen. Dabei sollen Erschöpfungszustände ebenso reduziert werden, wie die Lebensenergie gesteigert und das Immunsystem gestärkt. Energie, so Albert, wird aufgetankt, führt zu einer verbesserten Beweglichkeit und kann Spannungszustände, Haltungfehler und Kopfschmerzen lindern.

Ohne Leistungsdruck

Manche seiner Teilnehmer sind Krebspatienten oder leiden unter Bluthochdruck, Osteoporose, Tinnitus und anderen Beeinträchtigungen. Individuelle Anleitung, kleine Gruppen ohne Leistungsdruck und Terminangebote zu verschiedenen Zeiten und an unterschiedlichen Orten dienen dazu, Interessierten Berührungspunkte zu nehmen. Albert Advance Training bietet darüber hinaus auch Shaolin Kung Fu Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, sowie die Selbstverteidigungstechnik TNT (Taktischer Nahkampf total).

Kostenlose Schnupperstunden für Tai Chi Chuan und Qi Gong sind am 13. und 15. September möglich. Die nächsten Kurse beginnen ab dem 19. September. /Ursula König

Albert Advance Training

Schulstraße 52

79540 Lörrach-Stetten

T 07621/14712

www.albert-advance.de



Peter Albert, langjähriger Anleiter für Tai Chi Chuan und Qi Gong, verbindet chinesische Kampf- und Heilkunst. Bild: Ursula König

Copyright © 2009 SÜDKURIER Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung durch unberechtigte Dritte nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus.