www.starkvital.ch

Nr. 21 November / Dezember 2021 4. Jahrgang Schweiz CHF 6.–

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENV[illegible]TWORTLICHE MENSCHEN AB 60

Rekord:
Französin wurde 122 Jahre alt

AYURVEDA
nicht nur Massage

GEWALT gegen ältere Menschen

Marlies Kreuzpaintner
Fitness-Meisterin mit 62
Heute 20 Jahre danach

Der fitteste GROSSVATER

ALPHA Cooling
Schmerzbehandlung durch Kälte

Français p.50
Italiano p.52

Mental Physio Training

für mehr Bewegungsbewusstsein und bessere Trainingsergebnisse

Mental Physio Training – wem das jetzt nicht gleich etwas sagt, dem seien gleich zu Beginn die letzten sechs Ausgaben des Magazins StarkVital ans Herz gelegt, um darin ein wenig nach spannenden Informationen dazu zu stöbern. Dort habe ich in einer sechsteiligen Informationsreihe ausgiebig darüber berichtet, wie Du – solltest Du Inhaber einer Fitness- oder Gesundheitsanlage sein – Deine Mitglieder begeistern kannst. Denn sie werden die Verbesserung ihrer Trainingserträge förmlich fühlen. Doch nicht nur das, sie werden insgesamt mit optimierter innerer Balance und einem verbesserten Lebensgefühl belohnt.

Mein Name ist Jürgen Woldt, und seit Jahrzehnten bin ich als Gesundheitsforscher in meiner doit Akademie aktiv. Ich bin selbst Inhaber einer Gesundheitsanlage in Herne und ermögliche Kunden, mit meinem einzigartigen Konzept des Mental Physio Trainings aus einer ganzheitlichen Perspektive zu trainieren. Das Besondere: Es geht beim Mental Physio Training nicht nur um die Verbesserung biomechanischer Prozesse, sondern vor allem um eine neue Art der Körper-Hirn-Stimulation. Diese wiederum ist der Treiber der Optimierung beziehungsweise Regulation sämtlicher Körperprozesse.

Mental Physio Training Wie funktioniert es?

Es handelt sich beim Mental Physio Training um angenehm wirkende Kurzfilme, die mit den Aspekten Bewegung und Natur arbeiten. So einfach sie scheinen und unkompliziert sie einsetzbar sind, so hochkomplex ist die dahinter verborgene Matrix, die in jahrzehntelanger Forschung entwickelt und schliesslich unter dem Namen BodySense patentiert wurde. Die Filme sind jederzeit und überall – nicht nur im Fitnesstraining, sondern auch im Alltag! – ohne viel Aufwand nutzbar.

In der StarkVital-Ausgabe Nr. 19 von August/September habe ich zwei Möglichkeiten vorgestellt, wie das Mental Physio Training ohne grosse Investition, aber mit grossem Gewinn für Mitglieder, Kunden und natürlich auch für Inhaber selbst zum Einsatz kommen kann.

Hier seien zunächst die beiden Möglichkeiten noch einmal vorgestellt:

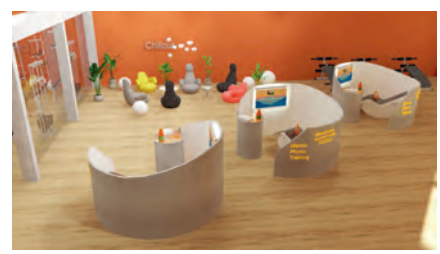
Modell 1 - Bildschirm-Einsatz im Trainingsbereich

In jedem Trainingsbereich (Ausdauer, Krafttraining, Zirkeltraining, Rücken usw.) kann ein Bildschirm mit den Natur-Bewegungsfilmen installiert werden, um Kunden ein positives Leistungswachstum zu ermöglichen, verletzungsarmes Training zu gewährleisten, optimale Regeneration und verbesserte Selbstregulation zu bewirken, wozu auch die natürliche Bewegungslust gehört. Es versteht sich von selbst, dass durch all dies auch eine verbesserte Gesundheit geschaffen wird.

Modell 2 – Gratis-Zugang zur Onlineplattform Sport und Fitness

Hier kannst Du als Inhaber des Mental-Physio-Konzeptes deinen Mitgliedern ein Geschenk machen. Es geht um einen vierwöchigen Gratis-Zugang zur Onlineplattform Sport und Fitness. Nach vier Wochen können Deine Mitglieder frei entscheiden, gegen eine monatliche Gebühr diese Onlineplattform zusätzlich als Unterstützung zu ihrem Training oder auch in ihrem Alltag zu nutzen.

Last but not least gibt es noch ein drittes Modell der Umsetzung. Dies ist die Installation eines hochwertigen attraktiven Mental Physio Trainingsbereichs. Die nachfolgende Abbildung gibt einen kleinen anschaulichen Einblick, wie dieses Modell in der Umsetzung aussieht:



Modell 3 – Trainieren im 5-Elemente-Kreis

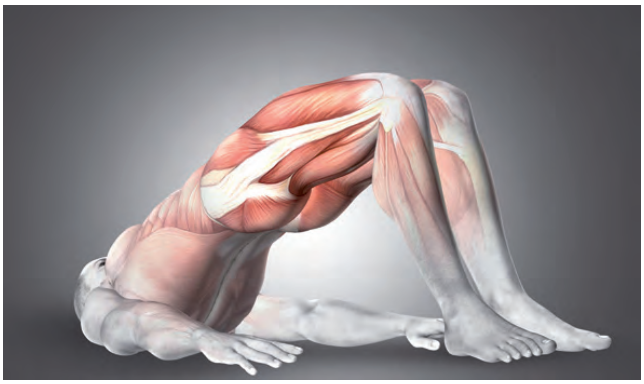
Das Modell 3 lässt sich auch ganz beliebig nutzen. Vor dem Training, währenddessen oder auch zwischendurch, einfach immer dann, wenn Kundin oder Kunde den Wunsch haben, durchlaufen sie

Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.ch



diese sogenannten 5-Elemente-Kreise.

Zu jedem Element siehst Du auf einer Tafel, welche Muskeln angesprochen werden mit den zugehörigen Organen und den entsprechenden Metaphern als Quelle der Kraft und verbesserter Ansteuerungsorganisation Deiner Muskulatur. Dein Körper kommt beim Durchlaufen dieses 5-Elemente-Kreises – und das ist das Faszinierende – ganz automatisch in einen höheren Schwingungszustand gleich der harmonischen Schwingung aller in Deinem Körper ablaufenden Prozesse.

Durch diese Regulationsprozesse verbessern sich nach dem Durchlaufen des 5-Elemente-Kreises Dein Muskelaufbau und Deine Trainingsergebnisse, reduziert sich die Verletzungsanfälligkeit, erhöht sich die Bewegungslust. Und zwar ganz von selbst. Dies sind innerhalb Deines Trainings in der Anlage ganz entscheidende Vorteile für Deine Erfolge, Deine Gesundheit und Deine innere Balance.

Kraftvoller Begleiter im Alltag

Was noch als aussergewöhnliches Möglichkeit für Deine Mitglieder hinzukommt: Jedes Mitglied kann sich diesen kompletten Filmablauf, der in den 5-Elemente-Räumen in einzelnen Sequenzen auf die Stationen verteilt ist, über einen Link auch zu Hause nutzbar machen. So kann der Kurzfilm bereits daheim als Vorbereitung für das Training individuell genutzt werden. Genauso dient er aber auch wirksam zur besseren Regeneration nach dem Training oder zum Aufrechterhalten der Trainingserträge bei längeren Trainingspausen durch Business oder Nichtgesundheit bedingt.

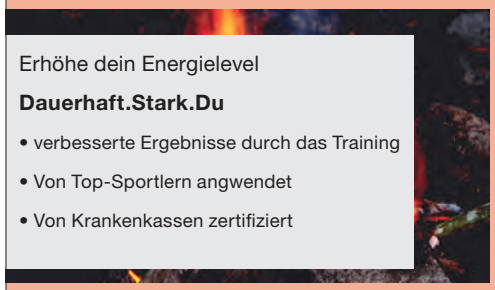
Nutze schon jetzt langjährige Erkenntnisse, die bisher kaum einer kennt und noch sehr wenig umgesetzt werden. Begeistere Deine Kunden durch den Einsatz des Mental Physio Trainings in Deiner Anlage.

Ich freue mich, wenn Du Kontakt mit mir aufnimmst.

Jürgen Woldt

E-Mail: juergen.woldt@doit-akademie.de

Das neue sensorische Training



Entdecke die Quelle deiner Kraft und die Quelle deines Wachstums mit BodySense®

Vorteile für dein Training

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- der Aufbau der biologischen Substanz in unserem Körper, die für unsere Bewegungsempfinden zuständig ist
- Verringerung der Trainingsverluste bei Pausen durch Krankheit oder Business
- Reduzierung von Verletzungsanfälligkeit
- Verbesserung der Denkleistungen und der Stoffwechselorganisation

Lerne die Muskel-Organtabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anderes betrachten.

https://bodysense.de/muskelorgan-zuordnungstabelle/

Jürgen Woldt

ist Inhaber des doit-Bewegungsstudios und Forschungs- und Bildungszentrums der doit-Akademie, gegründet 1982. Buchautor, Kolumnist in den unterschiedlichsten Fachzeitschriften, ausgezeichnet mit dem Fitness Award für ausserordentliche Leistung für die Fitnessbranche

Info: https://bodysense.de/sv-fit.u/