

INFORMATIONSBLATT FOLGE 326

GYROKINESIS

GYROKINESIS®

Das Yoga mit dem Dreh

Ich fühle mich jedesmal wie neu geboren, dabei habe ich mich mein Leben lang bewegt und schon so viel ausprobiert."

Renate, 59 Jahre, Pensionistin, Kundin seit über einem Jahr.

In meinem Beruf belaste ich meinen Rücken einseitig. Die Folge waren Schulterschmerzen. Durch das Gyrokinesis Training sind sie nicht nur weniger geworden, ich bewege mich auch anders." Agnes, 40 Jahre, Zahnärztin, Kundin seit einem halben Jahr.

Nach dem Training fühle ich mich die ganze Woche wohl."

Petra, 24 Jahre, Studentin, macht seit einem halben Jahr Gyrokinesis.

Schön, worüber reden diese Menschen?

Über ein neues Bewegungskonzept. Es vereint die wichtigsten Elemente aus Yoga, Tanz und Thai Chi und nennt sich **GYROKINESIS®**.

GYRO-was?

Gyrokinesis weckt auf natürliche Weise die Energie im Körper und hilft Lustlosigkeit oder Schwere zu überwinden. Während des Übens entsteht eine tiefe Hitze im Inneren des Körpers, die zu einer völlig neuen Lebensqualität führt.

Die Sinne werden geklärt, Körper und Geist zentriert. Man beginnt sich in seinem eigenen Körper zu Hause zu fühlen, erfüllt und frei von Schmerz. Als Folge werden Kondition, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit deutlich gesteigert.

Warum sollte ich das probieren?

Training sollte eine kreative und schöne Erfahrung sein, im freien Fluss der Bewegung. Unser Körper ist sehr intelligent und merkt sich viel mehr als wir ihm für gewöhnlich zutrauen. Erleben Sie wie ihr Körper vergessene und lange nicht mehr wahrgenommene Bereiche zurückerobert. Werden Sie lange mitgeschleppte Schmerzen los und erleben Sie ein Gefühl von Frieden und Einheit. Schöpfen Sie Ihr Bewegungs- und Leistungspotential besser aus und entledigen Sie sich der Folgen von einseitiger beruflicher oder sportlicher Belastung.

Wer denkt sich so was aus?

Erfunden hat es Juliu Horvath. Er wertet im gesamten GYROTONIC® Expansion System® seine Erfahrungen als Tänzer, Schwimmer, Turner und seine tiefe Auseinandersetzung mit Yoga, Akupunktur und chinesischer Medizin.

GYROKINESIS® und **GYROTONIC®** sind eingetragene Warenzeichen der **GYROTONIC®** Sales Corp. und wird mit deren Erlaubnis verwendet.

