



Dossier «Atem- und Energietraining in Alters- und Wohnsiedlungen»

1. Organisation SKEMA Kampfkunstakademie

Die SKEMA (Suny Kamay Energy und Martial Arts Academy) ist seit über 40 Jahren der professionelle Anbieter im Bereich der Kampfkunst für Jung und Alt in der Schweiz. Sie fördert und erforscht Kampfkünste und deren positive Wirkung auf den Menschen. Der SKEMA-Verband ist mit 24 Kampfkunstschulen, 3 Kraftstudios, 7 Gesundheitspraxen und einer Arztpraxis in der ganzen Deutschschweiz aufgestellt. Sie finden sehr viel mehr Informationen unter www.skema.ch.

SKEMA Atem- und Energietraining

Das SKEMA Atem- und Energietraining steht in einer langen Tradition von Trainingsmethoden zur körperlichen, geistigen und emotionalen Gesunderhaltung und stammt ursprünglich aus der traditionellen Kampfkunst. Anders als die rein asiatischen Methoden ist das SKEMA-Training mehr auf den europäischen Menschen bzw. den westlichen Lebensstil angepasst. Es ist daher leicht zu erlernen und auch für ältere Menschen leicht praktikierbar. In Kleingruppen wird unter Anleitung eines erfahrenen Instruierenden gemeinsam geübt. Durch gezielte Kombination von Atmung und Bewegung wird der Körper systematisch bearbeitet und Verspannungen gelöst.

Dabei resultiert ein stärkerer und flexiblerer Körper mit besserem Gleichgewicht und optimierter Atemfähigkeit – aber nicht nur: Viel mehr wird der Informationsfluss im Körper angeregt und die bewusste Selbstwahrnehmung verbessert. Durch Optimierung des inneren Gleichgewichtes (körperlich, emotional, mental) kehrt oft eine regenerierende tiefe Ruhe ein – ein Gefühl «bei sich selbst zu sein» – ein notwendiger Zustand um die eigentlichen Bedürfnisse seines eigenen Wesenskern wahrzunehmen und zu verstehen. Hier findet ein jeder seine verdiente Ruhe und Entspannung. Für die Arbeitstätigen ist das Training somit eine willkommene Oase im hektischen Alltag, für die Älteren ein herzerwärmendes harmonisches Training in der Gemeinschaft. Dies kann als sehr selbstwirksam empfunden werden.

2. Methodik

Die Übungen werden von dipl. Instruktoren geleitet. Dabei begleitet der Instruierende die Teilnehmenden während den Übungen und geht dabei individuell auf diese ein. Die Übungen finden im Stehen, im Sitzen oder im Liegen statt. Damit ein optimaler Trainingserfolg erzielt werden kann, sollte dieser Übungsdauer idealerweise regelmässig stattfinden, zum Beispiel eine Trainingslektion pro Woche über einen längeren Zeitraum hinaus.

3. Anzahl Teilnehmende

Damit die Teilnehmenden sowohl in der Gruppe als auch individuell gefördert werden können, wird hier lediglich und mal idealerweise die Teilnehmerzahl auf mind. 8 bis max. 20 pro dipl. Instruktor beziffert.

4. Trainingsdauer

Die ideale Übungsdauer könnte zwischen mind. 45 Min. und max. 60 Minuten pro Trainingseinheit umfassen.

5. Räumlichkeiten

Die Übungen können in einem Seminar- oder Hobbyraum, in anderen passenden Räumlichkeiten in der Wohnüberbauung oder in der nächsten SKEMA-Kampfkunstschule durchgeführt werden.

6. Kleidung

Bequeme Kleidung genügen für die Übungen. Eine spezielle Kleidung ist nicht nötig.

7. Investition

Im Preis sind sämtliche Honorare, Raum-, Infrastruktur, Materialkosten sowie Lizenzen und Spesen enthalten. Diese werden vom Förderverein der SKEMA getragen. Für Sie entstehen keine Kosten.

8. Allgemein

Das SKEMA-Trainingsprogramm ist urheberrechtlich geschützt. Für die Übungen sind ausschliesslich diplomierte Instruktoren zugelassen.