

**Matthias Winnig M.A.**

„Wenn Du einen Brunnen gräbst, grabe ihn tief.“ Dieser Satz begegnete mir schon zu Beginn meines Studiums der chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste Mitte der 80er Jahre - und er begleitet mich seitdem.



Ich bin Körpertherapeut, Gesundheitspraktiker der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) und zertifiziert für die Osflow-Methode® sowie die Osflow-Therapie®. Letztere wende ich hauptsächlich in Behandlungskontexten an (koerperarbeit-in-schwingung.de). Als Lehrkraft der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany (WCTAG) bin ich durch den Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) zertifiziert.

Neben "klassischer" Weitergabe von Übungsinhalten sehe ich die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste vor allem als Medium, mit denen ich die universellen Prinzipien unserer „Beweglichkeit in Bewegung“ mit viel Freude vermitteln darf.

Ich freue ich mich auf unsere „Begegnung in Bewegung.“

**„Bewegungsqualität ist Lebensqualität“**

- Verwurzelt in der Erde – Sie erfahren Standfestigkeit und Gleichgewicht.
- Aufrechte Körperhaltung – Sie erleben, dass Sie durch Haltungsausrichtung mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen – körperlich und mental.
- Zentrum in Balance – Sie finden Ihre stabile Mitte wie auch Ihren Ruhepol und lernen, diese im Alltag zu bewahren.
- Natürliche Ganzkörperbewegungen – Sie bewegen sich achsen- und gelenkgerecht; entsprechende Beschwerdebilder werden positiv beeinflusst.
- Energieeffiziente Spannungsregulation – Sie bauen Ihr fasziales Stützsystem auf, reduzieren muskuläre Verspannungen und erreichen „Wohlspannung“.
- Mehr Energie – Sie verringern Widerstände und haben mehr Energie, um sich Ihren Ideen zu widmen und sich zu verwirklichen.
- Stressprävention und Stressbewältigung - Sie spüren, dass in einem entspannten Körper ein ruhiger Geist wohnt.

**„Inneres und äußeres Gleichgewicht“****Qigong und Taijiquan  
als Medium zur Entwicklung****Gruppen- und Einzelunterricht**

Kontakt, Informationen und Termine

Telefon +49(0)30 522 8 40 43

info@gesundheitsberatung-mwinnig.de

www.koerperarbeit-in-schwingung.de

www.koerperarbeit-in-bewegung.de

www.sicher-durch-veraenderung.de  
(speziell für Organisationen)



## Chinesische Bewegungs- und Kampfkünste sind Körperarbeit in Bewegung

Wir führen ein verkörpertes Leben und alles Erlebte wird in unserem **Körpergedächtnis** „abgespeichert“. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zeigt sich in unserer Körperhaltung wie auch psychischen Landschaft. Sie offenbart sich ferner in all unseren Bewegungsabläufen - unser **Bewegungsverhalten formt uns** im wahrsten Sinne des Wortes.

Mit einem rein zielorientierten Anforderungs- und Leistungsdenken, in dem unser Körper zu „funktionieren“ hat, verlieren wir den Zugang zu unserer somatischen Intelligenz. Die Signale, die der Körper sendet, bleiben ungehört und unverstanden. Mit „Körperarbeit in Bewegung“ können wir (verschleißende und schmerzhaft) **Kompensationsmuster** verlassen und zurück in eine **natürliche Spannungsregulation** finden, in der wir (wieder) **Wohlbefinden** erleben. Darüber hinaus können uns die Übungen Impulse geben, tief angelegte Muster wahrzunehmen, diese zu begreifen und bei entsprechender Notwendigkeit zu verändern.

Wir verfügen über tief verankerte **Ressourcen**, uns in natürlicher Bewegung zu befinden, sprich, unsere **Bewegungen mit freier Beweglichkeit** zu füllen ... wir brauchen „nur“ wieder lernen zuzuhören.

**Qi Gong** ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong - Übungen sind in der Regel in sich geschlossene, kurze Sequenzen von langsamen und fließenden Bewegungen, die für alle Altersstufen leicht zu erlernen sind. Die gelenkschonenden Bewegungen wirken sich sehr positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Ferner wirkt Qigong harmonisierend auf unsere Organe, unseren Stoffwechsel und unterstützt unser Verdauungs-, sowie Herz-Kreislauf-, Nerven- und Immunsystem.

**Taijiquan** (Tai Chi Chuan) gehört zur Familie der sogenannten inneren Kampfkünste. In der Ausübung ist Taijiquan eine Abfolge von zumeist langsamen und fließenden Bewegungen, welche präventiv-therapeutisch, heilgymnastisch, meditativ wie auch kämpferisch nutzbar sind. Der Körper wird als harmonisches Ganzes in „Wohlspannung“ bewegt – Standfestigkeit im Gleichgewicht bei gleichzeitiger Geschmeidigkeit und müheloser Beweglichkeit wird (er-)lebbar. Die Partnerübungen (Schiebende Hände) erweitern zudem den Raum der Selbsterfahrung um die wohlwollende Auseinandersetzung mit den Räumen unserer Mitmenschen.

Der **Gruppenunterricht** findet in Kleingruppen bis maximal 12 Personen statt. Sie können an wöchentlichen Kursen zum Qi Gong und Taijiquan teilnehmen - diese finden in den Sommermonaten in verschiedenen Parks statt. Es gibt ferner regelmäßig Workshops zu den Partnerübungen wie auch zu traditionellen Waffen des Taijiquan (Schwert, Säbel, Langstock). Darüber hinaus biete ich Workshops sowie Kurse zu speziellen Themen wie Fasziendehnung - und Faszienansteuerung an.

Im **Einzelunterricht** können Sie Ihre Fähigkeiten in den Bewegungs- und Kampfkünsten auf- und ausbauen. Sie können sich Stressprävention sowie Stressbewältigung widmen und rehabilitativ arbeiten. Sie können Haltungs- und Bewegungskorrektur u.a. durch Lösung von Faszienverklebungen betonen. In einem Erstgespräch legen wir Ihre individuellen (Trainings-)Ziele fest. In Folge nähern wir uns diesen Schritt für Schritt und verankern kleine Übungserfolge nachhaltig über und in Ihrem Alltag.

**Körperarbeit** – so auch die der chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste - **ist mein grundlegender Ansatz**, über unseren Körper eine mentale wie auch seelische Stabilität zu fördern. Für ein tieferes Verständnis der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verbinde ich Ihre in der Körperarbeit gemachten Erfahrungen mit kognitiver Reflektion.

Grundlage ist **achtsames Üben** und zugleich **spielerisches Experimentieren**, auf dass wir die Beweglichkeit in unseren Bewegungen wiederentdecken sowie neu erspüren lernen. Und mit beständigem aufmerksamem Tun gelingt Entwicklung in **Harmonie von „Körper, Geist und Seele“**.



**“Sie stehen mit mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden gelassen und achtsam mit beiden Beinen fest im Leben!”**