

Was ist die OSFLOW-Methode?

Die OSFLOW-Methode ist ein didaktisches und methodisches Konzept, interessierten Menschen natürliche Bewegung und

Haltung wieder näher zu bringen und fühlbar zu machen. Haltung und Bewegung sind ganz individuell. Jeder Mensch hat einen anderen Körper und eine eigene Persönlichkeit, es gibt jedoch grundsätzliche Bewegungsprinzipien. Angelehnt an diese Prinzipien und mit dem Konzept der direkten Faszienaktivierung erschließen wir uns die natürlichen Kraftquellen des Körpers zur Kultivierung von Haltung und Bewegung.



Die OSFLOW-Methode lädt die Teilnehmer ein, in Haltung und Bewegung Unterschiede zu den gewohnten Mustern zu bilden. Dadurch erschließt sich ein individueller Weg zu Natürlichkeit und Leichtigkeit, in Einklang mit sich Selbst und der Umwelt.

Was bringt mir die OSFLOW-Methode?

- Körperliches Gleichgewicht und eine sehr gute Balance
- Seelisches Gleichgewicht auf der Gemüts- und Persönlichkeitsebene
- Ein tieferer Kontakt mit dem Wesenskern (Seele, wahres Selbst)
- Selbstbewusstsein und eine positive Ausstrahlung
- Selbstvertrauen und innere Sicherheit
- Innere Gelassenheit und äußere Entspannung
- Stressreduktion
- Bewegliche und stabile Gelenke sowie ein „starker“ Rücken
- Leichtigkeit in der Bewegung und eine gute Gewandtheit
- Authentizität
- Ein Flow-Gefühl in allen Lebenslagen
- Mehr Lebensenergie und Leistungsfähigkeit
- Wohlwollende Kommunikation auf „Augenhöhe“
- „Siegen ohne zu Kämpfen“
- Wertschätzung und Respekt gegenüber allen Wesen und der gesamten Schöpfung

Umfang der Ausbildung:

3 Basisseminare, gefolgt von einer Supervision

Alle Termine sind auf www.osflow-methode.de zu finden.

Kosten:

Die Basisseminare (jeweils 3 Tage) kosten jeweils 350 €

Die Supervision (4 Tage) kostet 440 €

Seminarort:



Kinomichi/Aikido Dojo
im 6. Stock
über den Dächern von Berlin
mit einzigartigem Ausblick:

Rheinstraße 45
12161 Berlin/Friedenau

www.aikido-rheinstrasse.de

Anmeldung und Informationen bei:

Jürgen Lütke-Wenning
Birkenweg 5
97900 Uissigheim
Tel.: 09345/929747
Mail: luewe@osflow.com
www.osflow-methode.de



OSFLOW[®]

Taiji und Qigong nach der OSFLOW[®]-Methode



Wer kann die OSFLOW-Methode praktizieren?

Jeder Mensch ...

- der Spaß hat an Bewegung und daran, sich selbst zu spüren.
- der bereit ist, sich selbst zu reflektieren und seine Potentiale zu entfalten.
- der seine gewohnten Muster in Frage stellen kann um wohlwollend und versöhnlich zu einem Konsens auf allen Ebenen des Seins zu kommen.
- der Lust hat, sich selbst und anderen immer wieder neu und wertschätzend im spielerischen und gemeinsamen Suchprozess zu begegnen.



Das Übungsgut:

In den Basisseminaren wird unter anderem die direkte Faszienaktivierung nach der OSFLOW-Methode Schritt für Schritt in den verschiedenen Körperregionen erlernt und in kleinen Qigong-Formen reflektiert.

Partnerübungen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen und vor allem viel Spaß gehören ebenso dazu.

Weitere Infos zum Faszientraining nach der OSFLOW-Methode sind auf www.osflow-methode.de zu finden.



Aufbau der Ausbildung:

Basisseminar 1

Füße, Knie
Kernform:
8 Brokate

Basisseminar 2

Hüften, Becken, LWS
Kernform:
5 Elemente-
Harmonie

Basisseminar 3

Brustkorb, Schulter-
gürtel, Kopf
Kernform:
Atemharmonie

Supervision

Wiederholung aller
Formen, Prinzipien
und Körperebenen

Abschluss zum Kursleiter Taiji / Qigong nach der OSFLOW-Methode mit Zertifikat

Mit dem Zertifikat ist er/sie berechtigt, im Sinne der OSFLOW-Methode selbst Kleingruppen zu unterrichten.

Die Basisseminare sind in sich abgeschlossen und können natürlich einzeln gebucht werden, auch unabhängig von der Reihenfolge. Die Basisseminare sind offen für jeden der interessiert ist. Wer innerhalb von 2 Jahren alle drei Basisseminare besucht und abschließend die Supervision, kann eine Kursleiterlizenz bekommen. Diese Lizenz gilt für 2 Jahre und kann dann aufgefrischt werden.

Die Supervision kann von jedem Interessierten besucht werden, auch wenn er/sie nicht unterrichten möchte, also zur Vertiefung des Erlernten.

Die Hintergründe:

Was ist Taiji?

Taiji gehört zu den inneren Stilen der chinesischen Kampfkunst und betont die Prinzipien Entspannung und Nachgeben in der Anwendung von Taiji und im täglichen Leben. Das höchste Prinzip der Taiji-Kampfkunst ist „Siegen ohne zu kämpfen“.

Das Üben von Taiji entwickelt innere Kraft und Harmonie durch die Koordination und Entspannung von Körper und Geist.

Menschen aller Altersstufen und Gesundheitsgrade sind gleichermaßen in der Lage Taiji zu praktizieren. Taiji führt Menschen aus ihrem alltäglichen Zustand in einen Zustand inneren Wissens, innerer Ruhe und innerer Kraft. Das Praktizieren von innerer Ruhe ist sehr wirkungsvoll im Umgang mit emotionalen Problemen. Konzentration in Stille lindert mentale Probleme, wohingegen die Praxis der Entspannung und Energiezirkulation bei körperlichen Beschwerden hilft.

Was ist Qigong?

„Qi“ steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers. In der chinesischen Sprache hat es die Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum. „Gong“ als chinesischer Begriff bedeutet einerseits „Arbeit“, aber auch „Fähigkeit“ oder „Können“. Somit kann man Qigong übersetzen als „stete Arbeit am Energiefluss“.

Qigong ist ein Überbegriff für Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Der Ursprung der Übungen liegt Jahrtausende zurück. In der Geschichte Chinas hat diese Praxis als Gesundheitsvorsorge immer eine große Rolle gespielt und wurde in den Klöstern überliefert.

Die Praxis des Qigong soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.