

Künstlerisches Programm:

Der künstlerische Rahmen wird gestaltet von Zhenjing Shen, Piano.

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ich bitte um Anmeldung bis spätestens 10.10.2020

an info@kinesiologie-muenster.de

mit Betreff: **Fachtagung 24.10.2020**

und Überweisung eines Kostenbeitrags von 30,- € auf das Konto
Bärbel Hölscher

IBAN: DE80 3006 0601 0808 7347 63,

BIC: DAAEDEDXXX.

Die Veranstaltung wird per Video aufgezeichnet.

Balance H I R O

Bärbel Hölscher

**1. Münsteraner Informationsveranstaltung für alle
Interessierte zum Thema**

Die Zentrierung – Reflexintegration zur Verbesserung körperlicher Haltungprobleme

Ort der Veranstaltung: Markomannenhaus Münster,

Kampstraße 10, 48147 Münster

Parkmöglichkeiten befinden sich im „Parkhaus Theater“ Münster,

Tibusstraße 18, 48143 Münster.

Es sind ca. 10 Minuten Fußweg bis zum Veranstaltungsort.

Ort: Markomannenhaus, Kampstr. 10, 48145 Münster

Datum: Samstag, 24.10.2020

Einlass: 13:30 Uhr

Programm: 14:30 – 18:05 Uhr

Ausklang: 18:10 – 19:00 Uhr



Unterstützt durch die Kamphausen Media GmbH **Kamphausen Media**

DIE ZENTRIERUNG



Liebe Interessierte einer natürlichen und schönen Körperhaltung und Freunde der Musik,

die körperliche Zentrierung ist ein Thema, welches in allen chinesischen Sportarten, wie Kung Fu, Tai Chi, Qi Gong oder Wing Tsun gesucht wird. Je besser das Gefühl für die körperliche Mitte vorhanden ist, desto leichter und effektiver lassen sich die Übungen ausführen.

Aber nicht nur in den chinesischen Kampfkünsten wird die körperliche Zentrierung gesucht, sondern auch im alltäglichen Leben heißt es immer wieder: „**Steh' gerade, Schultern zurück, Kopf hoch, entspann' dich mal.**“ All diese „Anweisungen“ sind Hinweise auf eine offensichtlich fehlende Zentrierung.

Oft können diese Anweisungen überhaupt nicht oder nur fehlerhaft ausgeführt werden. Man kann nichts abstrakt, also verbal per Anweisung ausführen, was der eigene Körper vorher nicht gefühlt hat und daher nicht kennt.

Um Ihnen eine Idee davon zu geben, wie dies erreicht werden kann, freue ich mich, wenn Sie an meiner ersten Fachtagung mit dabei sind.

Der künstlerische Rahmen wird gestaltet von **Zhenjing Shen**, Konzertexamensstudierende der Musikhochschule Münster in der Klasse von **Prof. Peter von Wienhardt**.

Ihre Bärbel Hölscher



Programm

Ab 13:30 Türöffnung – Zeit für Gespräche

J. Kamphausen	14:30	Begrüßung
B. Hölscher	14:50	Einführung
S. Zhenjing	15:00	Musikalische Eröffnung
B. Hölscher	15:10	Der Körper im Lot – Zentrierung auch für Seele und Geist
P. Stute	15:40	Das Auge im Tornado – Zentrierung im Sturm der Hormone
J. Röhl	16:00	Der erste Halswirbel – Wegweisend für die Zentrierung
S. Zhenjing	16:20	Musikalisches Intermezzo
H. J. Neufeld	16:30	Balance – Quelle und Ziel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
	16:50	Pause
B. Hölscher	17:10	Reflexintegration für eine zentrierte Körperhaltung
B. Lenz	17:30	Bis(s) zur zentrierten Haltung
S. Zhenjing	17:50	Musikalischer Ausklang
B. Hölscher	18:00	Ausblick

Bis 19:00 Ausklang – Zeit für Gespräche und Kennenlernen

Referenten in alphabetischer Reihenfolge

- HPT Bärbel Hölscher, Professionelle Kinesiologin mit Fachschwerpunkt Gehirn, Dipl.-Kff., [Münster]
- Joachim Kamphausen, Verleger und Inhaber der Kamphausen Verlagsgruppe, [Bielefeld]
- Burkhard Lenz, Zahnarzt, [Erkelenz]
- HP Dr. theol. Hans-Josef Neufeld, [Bad Laer]
- HP Jörg Röhl, [Gründau Lieblos]
- Prof. Dr. Petra Stute, Leitende Ärztin und Stv. Leiterin der Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Frauenklinik Inselspital, [Bern, Schweiz]