

# Der Weg zur Mitte

Ein neues Fitness-Konzept kann tiefe Ruhe und Entspannung erzeugen

**CHUUDO ist ein völlig neues Fitness-Konzept. Es richtet sich an Erwachsene, die präventiv etwas für ihre körperliche, geistige und seelische Fitness tun möchten, genauso wie an Menschen die durch berufliche oder familiäre Belastungen dem Zustand des Burnout nahe sind oder sich mittendrin befinden.**

In unserer moderner globalisierten Gesellschaft sind wir zu Getriebenen unserer Ansprüche geworden. Ansprüche an den Lebensstandard machen uns abhängig von möglichst hohen Einkommen, die von Paaren vielfach nur zusammen erreicht werden und manchmal nur mit Zusatzjobs realisierbar sind. In unserer Freizeit herrscht zum einen der Leistungsgedanke „schneller, höher und weiter“ vor, zum anderen

## Schneller, höher, weiter

konsumieren wir bedenkenlos hirnerweichende Unterhaltung oder verheddern uns in sogenannten sozialen Netzwerken des Internets. Und überall sind wir erreichbar. Zusammengefasst kann man sagen, wir haben uns aus unserer Mitte entfernt.

Mit der Aussage „in der Mitte sein“ verbinden wir Begriffe wie: Im Gleichgewicht sein, bodenständig, geerdet, fester Stand, offen sein, gelassen sein, frustationsstabil, selbstbewusstes und sicheres Auftreten, aber auch zugehen auf andere und Hilfsbereitschaft. CHUUDO soll uns mit einer Mischung aus Fitnessübungen mit Techniken aus der Kine-

siologie, dem Judo (der sanfte Weg), der Selbstverteidigung und Tai Ji / Qi Gong zu dieser Mitte zurückbringen. Abgerundet wird das Konzept durch die erlebnisorientierte Ausrichtung der Aktivität in der Gemeinschaft.

Der Einstieg mit Fitnessübungen bringt eine verstärkte Durchblutung des ganzen Körpers, verbessert die Versorgung mit le-



*Elemente des Tai Ji fließen in das neue Fitnesskonzept ein*

bensnotwendigem Sauerstoff, erhöht die Ausdauer und baut negativen Stress ab. Gleichzeitig wird über das Training der Körperstruktur (Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke) eine aufrechte Haltung gefördert. Eine weitere Möglichkeit schnell Kraft zu tanken, sein geistiges Potential zu stei-



*Dr. Werner Sturm ist Heilpraktiker im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting. Er entwickelte das CHUUDO-Konzept*

gern und massiv Stress abzubauen, bietet die Kinesiologie nach George Goodheart, die Bestandteile der Chiropraktik und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung verbindet. Dabei werden durch Akupressur und Reflexzonenmassage die Energiespeicher aufgeladen. Bewegungsübungen entspannen die verkrampfte Muskulatur und schaffen eine Verbindung der rationalen linken mit der kreativen rechten Gehirnhälfte.

Einen festen Stand und die Fähigkeit, flexibel auf Herausforderungen vieler Art einzugehen, vermitteln Techniken aus dem Bereich des Judo und der Selbstverteidigung. Beim Judo wird die Energie eines Angreifers vom Verteidiger für seine Abwehr ge-

nutzt. Dabei geben uns Kenntnisse, wie man z. B. das Gleichgewicht seines Gegners bricht und dabei sein Gleichgewicht behält, die Gewissheit der Wehrhaftigkeit mit der positiven Ausstrahlung auf andere. Diese Ausstrahlung alleine verhindert in den meisten Fällen, dass wir uns tatsächlich wehren müssen.

Tai Ji, dessen Bewegungen aus der chinesischen Kampfkunst entstammen und Qi Gong, dessen Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin liegen, geben mit ihrem meditativen Ansatz dem Konzept CHUUDO wichtige

## Meditativer Ansatz

Elemente, um tiefe Ruhe und Entspannung zu erlangen. Die damit gewonnene Gelassenheit führt uns weiter zum Ziel des Weges – der eigenen Mitte.

In extremen Situationen wie Kündigung oder Burnout sind viele Menschen aus ihrem Zentrum, aus ihrer Mitte herausgeschleudert. Das gewohnte Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist verschwunden und die früher so unerschöpflich erscheinende Energie hat ein absolutes Minimum erreicht. CHUUDO kann auch in solchen Fällen eine ausgezeichnete Hilfe für eine Rezentrierung bieten, uns Kraft zurückgeben und Mut machen, gegebenenfalls einen neuen Weg zu beschreiten.

*Dr. Werner Sturm*



**Gemeinschaftspraxis  
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm  
Im Naturheilzentrum Alztal**

*Unser Leistungsangebot für Sie:*

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Pflanzenheilkunde, Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Bach-Blüten-Therapie, Mykotherapie
- Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

**Wajoner Str. 2 (1. Stock über Schlecker), 83342 Tacherting**

**Telefon 08621 - 8066280**

[www.naturheilzentrum-alztal.de](http://www.naturheilzentrum-alztal.de) • [info@naturheilzentrum-alztal.de](mailto:info@naturheilzentrum-alztal.de)