

## MINDZMOVE emotional movement

### Stress war gestern: Wie die MINDZMOVE-Methode Verspannungen löst und für einen positiven Mindset sorgt

*„Es ist die Gesundheit, die der wahre Reichtum ist, nicht Gold- oder Silberstücke.“  
Mahatma Gandhi*

Kennen die meisten von uns: Ziehen im Rücken, Nacken und Hals sind verspannt, Kopfschmerzen drücken. Je älter wir werden, desto öfter . . . Nicht immer aber stecken hinter Schmerzen körperliche Ursachen, unser Denken und Fühlen, unser Gehirn arbeitet hier nach Kräften mit. Gerade bei leichten bis mittelschweren Schmerzen lohnt es sich, mit der eigenen Gefühlswelt und so mit dem eigenen Körper in klugen Kontakt zu treten: Gegen viele Schmerzen können wir selber aktiv vorgehen. Durch ein cleveres Anti-Stress-Programm können wir auch präventiv dafür sorgen, dass es gar nicht erst zu diesen Schmerzen kommt.

### MINDZMOVE ist wie Yoga am Gerät: Ein neuartiges Training, das Körper und Geist gegen Stress resistent macht und Blockaden löst

**MINDZMOVE** – in dem Namen stecken zwei Worte, „Mindset/Gedanken“ und „Move/Bewegung“, die genau benennen, um was es bei dieser Methode geht. Sind dies doch die zwei Dreh- und Angelpunkte, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Es sollte nicht nur darum gehen, den Körper zu kräftigen, Muskeln zu stärken, Faszien zu lockern und Verspannungen zu lösen – all dies führt zu nichts, wenn wir nicht den Geist mit einzubeziehen. Geist und Körper beeinflussen sich, und wer beides stärkt, kann sowohl den aus Haltungsfehlern entstehenden körperlichen Beschwerden als auch den Problemen entgegenwirken, die aus psychischen Gründen auf den Körper negativ einwirken: Die **MINDZMOVE**-Strategie basiert auf den neusten Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie, die besagt, dass Psyche, Gehirn und Immunsystem eng miteinander verbunden sind. Gerade Dauerstress kann auch den Bewegungsapparat beeinflussen. Aus Studien der Harvard Medical

School, unter der Faszien-Forscherin Dr. Hélène Langevin, geht hervor, dass Stresshormone unsere Faszien „unelastischer“ machen können, was einen direkten biochemischen Zusammenhang zwischen Stress und Verspannungen erkennen lässt. Dieser Problematik widmet sich die **MINDZMOVE**-Methode: Wie **Yoga am Gerät** beschreibt die Methode sehr treffend - über körperliche Übungen und gleichzeitigen Achtsamkeitsübungen die Balance zwischen Körper und Geist wieder herzustellen.

### **So funktioniert MINDZMOVE: Werden Sie Ihr eigener Coach – nutzen Sie Ihre Körper-und-Geist-Achse!**

Wie beeinflusst das neue Konzept unsere Gesundheit? Die **MINDZMOVE**-Methode beruicksichtigt, dass jeder Mensch sieben verschiedene Mindset-Ebenen besitzt und dass diese Ebenen einen direkten Einfluss auf Muskulatur und Organe haben. Gibt es auf einer der Ebenen ein dauerhaftes, emotionales Ungleichgewicht, ist die Energie nicht im Fluss, so kann sich dies in der jeweiligen zugehörigen Region als physisches Problem äußern. Plagen uns Schmerzen im unteren Rücken (Mindset-Ebene 5), kann dies aus Haltungsfehlern resultieren, es kann aber zusätzlich auch durch den Mindset (Ebene 5 steht für „Selbstachtung/Existenzängste“) verstärkt werden. Mit der neuartigen Praxis werden Blockaden in beiden Bereichen gelöst.

Praktisch: Das **MINDZMOVE**-Training ist in Gesundheitsstudios integriert und wird dort an eigens dafür hergestellten Beweglichkeits- und Faszienger aten aus Holz problemlos durchgeführt. An der **MINDZMOVE**-Software-Station kann via Tablet bzw. Touchscreen durch Wahl eines **MINDZ**-Mottos die für jede und jeden optimale und individuelle Trainingseinheit herausgefiltert werden. Um den richtigen Trainingsweg an den Geräten einzuschlagen, wählt man einen der drei verschiedenen Einstiegsbereiche:

- **WÄHLE EINE MINDZ-KARTE:**  
Hier geht es um den aktuellen Mindset, den emotionalen Zustand, die Gefühlslage. Was beschäftigt Sie? Welche Affirmation spricht Sie an? Zum Beispiel: „Ich konzentriere mich auf meine Ziele“.
- **WÄHLE EINE MINDZ-EBENE:**  
Die eins bis sieben Ebenen (zum Beispiel: 2 für „Wahrnehmung“, 3 für „Kommunikation“, 4 für „Liebe“, usw.) sind bestimmten

## PRESSEMITTEILUNG

Themen und Emotionen zugeordnet, die gerade relevant für Sie sind. Wählen Sie aus!

- WÄHLE EINE MINDZ-ÜBUNG:

Welche körperliche Übung ist Ihnen gerade wichtig? Welche könnte Ihrem Körper gut tun? Jede Übung an den Geräten wird durch die dazugehörige MINDZ-Karte unterstützt. Beim konzentrierten Training sollte die Affirmation regelmäßig wiederholt werden.

Dank dieser drei Auswahlmöglichkeiten wird nicht nur mit dem „Kopf“ entschieden, welche Übungen an diesem Tag sinnvoll für uns sind – die Wege „Mindset“ und „Affirmation“ bieten eine Möglichkeit, indirekt über die Auswahl der Wünsche, Gefühle und Emotionen, die derzeit richtigen körperlichen Übungen im Programm aufzuspüren. Es wird nicht nur der Körper trainiert, durch das gewählte Programm wird auch die Gefühlsebene mit einbezogen, die dann – durch Affirmationen sowie positive Denkipulse – unterstützt wird. Denn: Denkmuster prägen unseren Körper – aber Denkmuster können wir verändern.

Willkommen zu: Mind plus Move! Willkommen zu **MINDZMOVE!**

Mehr Informationen unter:

[www.mindzmove.de](http://www.mindzmove.de)

Pressekontakt:

[info@mindzmove.de](mailto:info@mindzmove.de)