



Kneipp*AKTIV*Club

Kneipp-Verein Bad Salzuflen - Lippe e.V.

Die fünf erfolgreichen GesundheitsSäulen des Monsignore Sebastian Kneipp :
LEBENS-ORDNUNG + BEWEGUNG + ERNÄHRUNG + HEILPFLANZEN + WASSER

Kneipp*GOLF*Mental

Sportler, speziell Golfer

Energy & Mental TrainingsSystem (E M T)

WISSENSWERTES :

E M T ist eine hervorragende Methode, die eigenen **Energie zu aktivieren** bzw. zu erneuern, um sich körperlich fit zu halten und mentale Fähigkeiten zu pflegen und enorm zu steigern. Da alles zusammenwirkt, werden auf diese Weise Körper, Geist und Seele gesund erhalten und die Lebensqualität positiv verändert.

E M T entstand aus jahrelanger Erfahrung von Lernen und Lehren.

Unter **E M T** vereinen sich verschiedene sehr erfolgreiche Erfahrungen, Kenntnisse und Methoden von :

- **der Kraft der Gedanken**
- **Entspannung und Aktivität**
- **Lernen und Bewegung**

Das E M T - Training enthält V. Systemteile mit jeweils 2 Schritten :

- a) a) **wahrnehmen** und
- b) b) **verändern**

I. Abschalten der Störungen :

- a) a) **Registrieren der eigenen Gedanken.**
Gedanken sind Schwingungen/Energie. Diese Schwingung ist immer in uns. Hier wird beobachtet, was sie mit uns und aus uns machen.
- b) b) **Loslassen** der Gedanken.

II. Vertrauen auf die eigene Kraft :

a) a) Kraft spüren

Durch REIKI spüren Sie den Fluss der körpereigenen Kraft und Sie erkennen Ihre Blockaden.

b) b) Auflösung der Blockaden und Energie in Fluss bringen

Durch REIKI - Anwendungen lösen sich Blockaden auf, der Energiefluss wird beschleunigt.

III. Bewusstheit durch Bewegung erlangen :

a) a) Die Qualität der Bewegung erkennen.

Wahrnehmung des physischen Körpers.

b) b) Die eigene Beweglichkeit verfeinern.

Neue Beweglichkeit erfahren.

IV. Konzentration steigern :

a) Die Außeneinwirkungen und Störungen von innen erkennen.

z.B. störende Umwelteinflüsse und Einflüsse durch Mitspieler.

b) Beides minimieren und regeln.

V. Sicherung des Erreichten :

a) a) Schutz und Stärke aufbauen.

b) Persönliche Rituale entwickeln

E M T hat folgendes Ziel :

Mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Leichtigkeit bei Beruf und Sport sind Ziele dieses Trainings.

E M T ist hilfreich ...

- **für Leistungsträger, sowie Menschen in besonders fordernden Berufssituationen**, weil dieses Training vor allem eine hervorragende Methode zum Entspannen bietet, sowie die Möglichkeit **eigener Kräfte voll zu mobilisieren**.
- **für Sportler**, insbesondere in Sportarten mit hoher mentaler Beanspruchung, wie **GOLF**.
Oft wird unterschätzt, wie wichtig das mentale Training ist, bestimmt es doch gerade bei Golf den größten Anteil des Spiels.

Probieren Sie EMT einfach aus, Sie werden über das Ergebnis - sprich das was Ihr Körper und Geist Ihnen aus eigener Kraft ermöglicht – staunen