

LivingUp®

Kraft, Energie und Erholung

Der Wunsch nach mehr Erholung, neue Energien aufzutanken, die Gesundheit fördern oder einfach für einen Moment das Gedankenkarussell ausschalten, wird immer mehr eine wichtigere Rolle spielen! Aber es gibt jemanden der uns ständig begleitet, ob wir wollen oder nicht.

Jeder kennt ihn, man sucht ihn und man meidet ihn. Wir brauchen ihn, um Höchstleistungen zu erreichen und wir fürchten ihn, weil er uns ausbrennt: der STRESS.

Die Anforderungen und Eindrücke die an die Menschen von heute gerichtet werden, sind um ein Vielfaches angelegten.

Immer mehr Menschen leiden unter ihrer beruflichen Belastung. Dieser Stress kann bis hin zum Kreislauf-Kollaps und zum Versagen des Nervensystems führen: Burn-out.

Heute sind wir am Arbeitsplatz, auf der Strasse und in zwischenmenschlichen Beziehungen Stress-Situationen ausgesetzt. Die meisten von ihnen können den Dauer-Stress, dem sie ausgesetzt sind, nicht verarbeiten.

Arbeit ohne ausreichende Erholung bleibt nicht folgenlos. Die Fälle von psychischen Erkrankungen steigen. Häufigste Diagnosen sind Angststörungen und Depressionen. Immer mehr Überstunden, höherer Leistungsdruck, stetig wachsender und steigender Konkurrenzkampf wie auch psychischer Druck, Mangel an Bewegung und Erholung, der Körper wird völlig überlastet.

Oft ist eine falsche Stressverarbeitung der Grund für viele Erkrankungen. Von normalem Stress erholen Sie sich wieder,

vom Burn-out ohne Hilfe nicht, denn eines der wichtigsten Symptome ist der Verlust der Regenerationsfähigkeit.

Bei einem Dauerstress können Entspannung-, Atem- und Stabilisationstechniken zu einer generellen Erholung helfen. Ist man allerdings bereits in einem Burn-out angekommen, dauert eine Therapie zwischen 1 bis 1,5 Jahren.

Dem Ur-Menschen halfen Stress-Reaktionen zu überleben – uns bringen der Stress und seine Folgen um.

**Gibt es einen Ausweg?
Ja, die LivingUp® Methode!**

Entspannung durch Gegenspannung

Eine neue Variante, die Anspannung, die durch den Stress hervorgerufen wurde, nicht mit Entspannung, sondern mit einer Gegenspannung (Stabilisationstechnik) lösen.

Die angespannten Muskeln reagieren bei einer aktiven Gegenspannung auf einen grösseren Erholungseffekt, die Nervenzellen befehlen dem Muskel sich zu lösen.

Die LivingUp® Methode wurde so zusammengestellt, dass der alltägliche Stress bewältigt und ihm vorgebeugt werden

kann, indem mit der komprimierten Anti-Stress-Form (Stabilisations-, Atem- und Tiefenentspannungstechnik) nicht nur die Psyche, sondern auch der physische Zustand des Körpers langfristig und wirkungsvoll angegangen wird.

Nicht nur die Psyche, sondern auch der physische Zustand des Körpers spielt eine wichtige Rolle, um die Ruhe in sich selbst zu finden.

Im Vordergrund steht das «ICH» – wie komme ich mit mir selbst klar? Besonders wirksam ist hier die Atemtechnik - Meditation. Viele denken, dass dies nur ein tiefes Ein- und Ausatmen ist, aber eines haben sie vergessen.



Wo bleiben die Gedanken, der eigentliche Stress- und Störfaktor? Nicht auf das Gedankenkarussell steigen ist nämlich das schwierigste. Hierbei unterstützt die Atemtechnik. Eine tägliche Praxis von zehn Minuten verleiht schon innere Ruhe und Gelassenheit. Die LivingUp Methode bezweckt, dass die verschiedenen Übungen – zu Hause, im Büro, eigentlich fast überall – angewendet werden können. Die Spannung aktiv abbauen, entspannen und in die Stille gehen. Der Top-Manager steht mehrheitlich unter psychischem Druck. Er braucht eine aktive Entspannung wie die Stabilisationstechnik, die Ausdauer und die Muskelentspannung, damit der Körper und die Psyche langsam zur Ruhe kommen. Bei der Berufshausfrau ist es wiederum anders, ihr Körper ist mehrheitlich überfordert. Da kommt die Atem- und die Tiefenentspannungstechnik (Meditation) in den Vordergrund. Wellness & Spa erhöht die Entspannung und die Erholung.

Ziel:

- Gesundheit fördern
- neue Energie auftanken
- bessere Entspannung, Wohlbefinden
- Stress abbauen, generelle Erholung
- die Leistungsfähigkeit im Beruf und Sport erhalten und steigern
- Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit
- Ängste abbauen
- Kreislauf steuern, Blutdruck senken
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

In der neu eröffneten Erholungsoase im LivingUp Center in Zürich bietet Danny Birchler die verschiedenen Erholungstechniken an. Es erwartet Sie ein Angebot von Pilates, Yoga über Entspannungsmethoden bis hin zu diversen Massagen wie traditionelle asiatische, ägyptische und hawaiianischen Massagen.

Danny Birchler

ist S.A.F.S Elite Fitness Instructor, Pilates Ausbilder CELLSAN, Personaltrainer, entwickelte die LivingUp Methode und ist Inhaber des LivingUp Centers in Zürich.

In verschiedenen renommierten Zeitschriften veröffentlichte er schon Beauty & Health Berichte.

Er leitet verschiedene Kurse an internationalen Fitness Kongressen und hält in Gross-Firmen Anti-Stress Seminare.

Zürich – Einfach den Alltag abstellen oder doch Ihren Körper für den nächsten Sommer in Form bringen?

Neu: Die Erholungsoase «das LivingUp Center» in der Stadt Zürich.

Es erwartet Sie ein Angebot von Pilates, Yoga, Entspannungs-Lektionen über diverse Massagen (Hawaiianische Massage, Aroma-Öl-Massage, schamanische Zupfmassage, klassische Massagen und Sportmassagen) bis hin zur Ernährungsberatung. Exklusiv das Cardio Scan Check-Up; in wenigen Minuten wissen wie es um Ihre Stressbelastung, Ihre Gesundheit und Ihr Herz geht.

Weitere Informationen:

- ▶ LivingUp Center
Im Struppen 7
8048 Zürich
www.livingup.ch
www.dannybirchler.ch