

zu verstehen, sondern stellen bewegliche Energiefelder da, die den Ablauf der Lebensfunktionen lenken.

Zu 90 Prozent werden die Übungen im Freien abgehalten, auch das entspricht dem TEM-Gedanken: Aus der Natur und in der Natur!
*Thomas Kranitz,
Physiotherapeut in
Bad Kreuzen*

Die Druidenfaust

Wyda war ein wichtiges Grundelement im keltischen Kulturkreis, das damals nur einem erlauchten Kreis vorbehalten war. Heute haben glücklicherweise alle die Möglichkeit, das europäische Yoga zu praktizieren. Das Kernelement von Wyda ist die Druidenfaust, sie dient der energetischen Wirkung und sollte zu Beginn gesondert geübt werden. Vereinfacht dargestellt, werden die Arme mit gestreckten Fingern zur Seite ausgebreitet und anschließend vor dem Körper zur Faust zusammengeführt. Daumen und Fingerknöchel berühren einander, sodass der Energiefluss geschlossen ist. Die Übung dient der Stressreduzierung und ist damit als Auftaktübung ideal.

Die Traditionell Europäische Medizin ist die besselte, wesensgerechte Heilkunst früherer Generationen, in Beachtung und Einbindung der modernen Entwicklung!

Wyda soll die Menschen dazu sensibilisieren, wieder in ihren Körper hinein zu hören, zu erkennen, was er ihnen mit den unterschiedlichsten Symptomen sagen möchte. Denn viele Menschen haben in der täglichen Hektik diese Wahrnehmung verloren.

Das Ziel von Wyda ist die Stärkung der Energiefelder zur Erlangung der inneren Balance. Bei optimaler Lage und Größe der Zentren fühlt man sich gesund, sind Menschen aus dem Lot, so kommt es zu – meist unangenehmen - Veränderungen. Anfänger beginnen oft mit Kräftigungsübungen, um die Felder

zu vergrößern, dann folgen Harmonisierungsübungen.

Grundlage der TEM

Was beim fernöstlichen Yoga die sieben Chakren, sind beim europäischen die drei Energiezentren. Sie decken die Gesamtheit des Menschen ab und genau da liegt die Basis von Wyda – im ganzheitlichen Ansatz, so wie es die Traditionell Europäische Medizin immer macht. Praktiziert wird Wyda bei den Marienschwestern in Oberösterreich, „wiederentdeckt“ wurde es im Zuge der Forschungen zur Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Die **Marienschwestern vom Karmel** mit ihren Traditionshäusern in drei Orten im Mühl- und Innviertel bieten Wyda exklusiv in Österreich in Kursen, Seminaren und vor allem auch in Gesundheitsaufenthalten an. Im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen werden Wyda-Trainer ausgebildet und in den Kneipp Häusern in Aspach und Bad Mühlacken kann jeder diese Keltengymnastik praktizieren. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung.



Die traditionelle Gesundheitsgymnastik der Kelten

Wyda

Wyda ist ein Mental- und Körpertraining mit keltischen Wurzeln. Die zumeist leichten Übungen zielen vor allem auf die Kräftigung und Harmonisierung der drei Zentren - Körper, Seele und Geist. Wyda hilft, den Geist zu beruhigen, schult die Wahrnehmung und Konzentration und hat sowohl präventiven als auch therapeutischen Wert.

Bewegte Berge

Raus aus dem Alltag – rein in die Natur



Sie haben Lust auf Berge und Bewegung an der frischen Luft? Dann sind Sie bei den Bewegten Bergen in Saalfelden richtig. Wählen Sie zwischen vier stylisch-rustikalen Appartements für je 2-7 Personen, mit eigener Sauna oder Infrarotkabine.

Ein Urlaub, der Sie bewegen wird

Die Skigebiete Leogang-Saalbach-Hinterglemm, Maria Alm und Zell am See liegen nur wenige Autominuten entfernt. Langläufer starten direkt vor der Haustür in ein 150 km Loipennetz. Wer auch „indoor“ Lust auf Bewegung hat, trainiert in der hauseigenen „Sport Box“ mit Personal Coach Michael.

**3 Nächte zum Preis von 2:
Diese Aktion gilt von 1.-18.12.2015
und von 9.-29.1.2016.**

BEWEGTE BERGE
A 5760 Saalfelden, www.bewegte-berge.at