

Schwimmen mit innerer Bewegung

Schwimmen und innere Bewegung passen optimal zusammen.

Wie finde ich die optimale Wasserlage? Wie kann ich mich möglichst geschmeidig im Wasser bewegen? Wie atme ich ohne Anstrengung? Wie benötige ich möglichst wenig Kraft, um nach vorne zu kommen? Wie kann ich auch außerhalb des Wassers meinen Schwimmstil verfeinern?

intendons® und die inneren Bewegung sind eng mit der Flüssigkeit unseres Körpers verbunden.

Trainingspläne, Schwimmhilfsmittel, Leistungssteigerung? Dazu findest Du hier auf den ersten Blick wenig. Dafür viele Tipps dazu, wie die innere Bewegung Dich zu sehr beglückenden Schwimmerlebnissen führen kann. Der Rest ergibt sich.

Die Feinabstimmung und eine effektive Technik sind beim Schwimmen wichtiger als der Muskeleinsatz

Mit innerer Bewegung kannst Du hier ganz neue Möglichkeiten zu entdecken. Zum Beispiel kann man Kraulen auch im Bett oder während des Gehens üben. Der Weg zum mühelosen Schwimmen steht damit offen. Der Vortrieb entsteht aus einer Mischung aus ausbalancierter Wasserlage und dem Wechsel zwischen unterschiedlichen faszialen Aktivierungsketten. Schwimmen mit innerer Bewegung passt sehr gut zum Total Immersion-Konzept (Terry Laughlin) oder der Methode von Steven Shaw. Die Veränderung des Schwimmstils kann das ganze Leben verändern: Gleiten statt um den nächsten Atemzug kämpfen. Faszilieren statt muskulieren. Kraft sparen durch Loslassen.

Vom Oktopus lernen

Umso besser wir schweben,
desto weniger müssen wir rudern

Umso enger das Schwimmfenster,
desto effektiver der Vortrieb

Umso sensibler unsere Arme,
desto befreiter die
Atmung und desto
fließender der
Rhythmus.



intendons®

Schwimm-Retreat 2018



Ort:
Kloster Einsiedeln
Propstei St. Gerold
6722 St. Gerold
www.propstei-stgerold.at

Zeit: 17. - 21. Dezember 2018

Kosten: 750 Euro inkl. USt.

beinhaltete Leistungen:

- Einzelzimmer
- Halbpension
- Schwimmbadnutzung
- Kursgebühr

Programm:

- 10 h Schwimm-Coaching in der Kleingruppe
- 8 h Meditation, Atemübungen, Qi Gong
- 8 h innere Bewegung, intendons®
- 8 h Schwimmübungen für den Alltag
- Raum für individuelle Einheiten

Leitung: Harald Xander

Anmeldung: info@intendons.de



faszial
schwimmen

Bewegungs-,
Sinnes- und
Atemschulung



innere
Übungen

swim.intense

schöpferisch
spielerisch

mühelos



gemeinsam
mit dem Körper
im Fluss



Harald Xander

innerer Beweger / intendons®

Reise zum
KörperMitGefühl

2010 landete die innere Bewegung
aus heiterem Himmel in meinem Körper.
Ich schrieb zwei Bücher, gründete
intendons® (in den Sehnen) und stülpte
mein Leben von aussen nach innen.
Nach begeistertem Reiten auf der Welle
tauchte ich hinab zu meinen tiefsten
Beweggründen.
Im MEER DER FASZIEN lerne ich nun von
Walen und Kraken.

Ich staune, wie Herz, Kopf, Hand
und Bauch zueinander finden.
Das ist die Reise zum KörperMitGefühl.

Beweggründe

Schwimmen von innen

Sie möchten lernen, wie Sie mit inneren
Bewegungsübungen harmonischer,
effektiver und müheloser schwimmen?

Sie wollen schwimmen wie ein Fisch?

Sie wollen bis ins hohe Alter
geschmeidig durchs Wasser gleiten?

Sie sind bereit, den Schalter umzulegen?

Lassen Sie sich von Ihren inneren
Bewegungsmöglichkeiten überraschen.

intendons®

intendons e.K. 55268 Nieder-Olm
Harald Xander M.A.
Telefon +49 6136 90 90 10
Telefax +49 6136 917 56 69
E-Mail info@intendons.com
www.intendons.de



4 Tage intensiv
Vorarlberg

swim.intense



intendons®