



KEEP MOVING[®]
— TAIJI THERAPY —

Taiji - Therapie bei Bewegungsstörungen und Parkinson



Kontakt

 Mirko Lorenz / Inhaber und Ausbildungsleitung
Telefon +49 176 - 84 78 99 52
info@taiji-therapie.de
www.taiji-therapie.de

 Patrick Jeannotat
Landesvertretung Schweiz
Telefon +41 79 690 44 16
info@taiji-therapie.ch
www.taiji-therapie.ch

 www.Taiji-Therapy.com



Mirko Lorenz

Mirko Lorenz ist Inhaber und Entwickler des Trainingsprogramms Keep Moving. Er kann mittlerweile auf 8 Jahre Erfahrung im Bereich Parkinson und Bewegungsstörungen zurückblicken.

Er ist zertifizierter TaiChi und Qigong Ausbilder und als Präventions-Trainer bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Ausgebildet in Taiji (Tai Chi), Meditation und Qigong, verfügt er über 22 Jahre Erfahrung im Studium der asiatischen Bewegungskünste. Seine Unterrichtskonzepte garantieren jedem Teilnehmer, vom Einsteiger bis zum erfahrenen Schüler, neue Einblicke und Trainingsfortschritte auf dem Weg zum Taiji-Prinzip.

In Kooperation mit der Parkinsonfachklinik in Beelitz-Heilstätten ist hierbei das Trainingsprogramm Keep Moving entstanden, für das Mirko Lorenz bundesweit Trainer ausbildet.



China-Erfahrungen

Ein Jahr lang lebte und trainierte Mirko Lorenz in der Volksrepublik China. Sein Weg führte ihn in die Northern Chinese Martial Arts Academy und die Wudang Berge der chinesischen Provinz Hubei, wo er sich täglich acht Stunden dem Taijiquan, dem Qigong und der Meditation widmete. Zurück in Deutschland bildete er sich bei namhaften chinesischen Meistern wie Chen Xiaowang und Chen Ziqiang fort. Heute gibt er sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz innerhalb seiner selbstständigen Tätigkeit weiter.

Ausgewählte Referenzen

- Parkinsonzentrum Beelitz-Heilstätten
- Charite Berlin
- Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weissensee
- AOK Nordost
- Deutsche Parkinsonvereinigung e.V.
- Deutsche Parkinsonhilfe
- Deutsche MS Gesellschaft Berlin
- Berliner Schlaganfall Allianz
- Malteser Rhein-Rhur
- Bundesverband für Menschen mit Arm-oder Beinamputation e.V.





Keep Moving

Keep Moving ist ein Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen & Parkinson, das sich die Gesundheitsaspekte der Bewegungslehre Taiji (TaiChi) besonders zu nutzen macht.

Taiji ist dabei eine Bewegungskunst, die ihren Ursprung im China des 17. Jahrhunderts hat.

Diese Kunst dient heute der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taiji fördert dabei die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper.

Das Einzigartige daran ist die Verknüpfung von Entschleunigung, Konzentration und Entspannung bei körperlicher Bewegung, Aufrichtung und Zentrierung.

Basierend auf diesen Prinzipien wurde das therapeutische Trainingsprogramm Keep Moving entwickelt, das schon 7 Jahre in der Fachklinik Beelitz-Heilstätten bei Bewegungsstörungen und Parkinson getestet und angeboten wird. Keep Moving ist dabei ein bedürfnisorientiertes und leicht erlernbares Training.

Die Taiji-therapeutischen Aspekte werden dabei qualitativ hochwertig in einem justierbaren Training vermittelt und durch Qigong und Meditation ergänzt.

Der Hauptfokus liegt auf der Verbesserung des Gleichgewichtes, der Körperkontrolle und Motorik sowie der Entspannung und Konzentration. Als alltagsbezogenes Training bedeutet das ganz praktisch eine Sturzprophylaxe, mehr Sicherheit bei allen alltäglichen Bewegungsroutinen und bessere Kontrolle und Körpergefühl bei den täglichen Handgriffen wie zum Beispiel dem Schuhe binden. Zusätzlich stärkt es damit auch das Selbstvertrauen, das Wohlbefinden sowie die Lebensfreude.



KEEP MOVING - NUTZEN FÜR DEN PATIENTEN



Das Trainingsprogramm

Keep Moving ist leicht erlernbar und enthält justierbare Bausteine die einzeln oder in Kombination trainiert werden können. Vereinfacht gesagt ist es ein alltagsbezogenes Trainingsprogramm.

Trainingseffekte

Verbesserung von

- Gleichgewicht und Balance
- Stabilität und Kraft (Beinkraft)
- allgemeine Stimmung und Entspannung
- Beweglichkeit und Dehnung
- Richtungsgebung, Koordination und Motorik
- Konzentration
- Körperhaltung
- Durchblutung

Expertenmeinung

»Die Wirkungsweise von Taiji wird in einer 2012 in dem renommierten Fachjournal >New England Journal of Medicine< veröffentlichten Studie eindrucksvoll belegt. Parkinson-Patienten, die ein Taiji-Training absolvieren, zeigten in dieser kontrollierten Studie eine deutliche Besserung von Bewegungsumfang und Gleichgewicht. Diese positive Wirkung von Taiji lässt sich auch im klinischen Alltag bestätigen. Die intensive Körperarbeit führt dazu, dass Bewegungen bewusster und mit mehr Sicherheit und Präzision ausgeführt werden. Neben den Effekten auf Beweglichkeit und Gleichgewicht kann sich Taiji auch positiv auf Stimmung und Hirnleistung auswirken. Aufgrund der positiven Wirkung von Taiji bei Parkinson wurde 2012 eine Zusammenarbeit zwischen dem neurologischen Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen/Parkinson in Beelitz-Heilstätten und Herrn Mirko Lorenz begonnen. Nach intensiver Einarbeitung betreut Herr Lorenz jetzt regelmäßig eine am Wochenende stattfindende Taiji-Gruppe in unserer Klinik, die zu einem festen Bestandteil des therapeutischen Gesamtkonzeptes geworden ist.«

Prof. Dr. med. Georg Ebersbach, Chefarzt Neurologisches Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen / Parkinson, Beelitz-Heilstätten

KEEP MOVING - NUTZEN FÜR DEN PATIENTEN



Eine Trainingsstunde

Eine Trainingsstunde dauert 45-60 Minuten. Die Gruppengröße sollte 15 Personen nicht übersteigen, so dass der Trainer individuell arbeiten kann.

Am Anfang empfiehlt sich eine kurze Einführung, um das Konzept zu erläutern.

Als Trainingsort eignet sich indoor und outdoor gleichermaßen.

Wichtig ist, daß genügend Platz vorhanden ist, um das Trainingsprogramm jederzeit ohne Einschränkung auszuüben.

Empfehlenswert ist lockere Kleidung und flaches Schuhwerk für viel Bewegungsfreiheit und besseren Bodenkontakt.

Teilnehmerstimmen

»Ich habe in Beelitz-Heilstätten, im Parkinsonkrankenhaus als Patient in einer Therapiestunde Taiji kennen gelernt. Dabei konnte ich feststellen, dass ich nach jeder Therapiestunde deutlich beweglicher war und meine Beschwerden im Schulter-Rückenbereich und im Hüftbereich sich wesentlich verbesserten.

Herr Lorenz konnte auch älteren Patienten Taiji sehr gut nahe bringen. Ich bin begeistert.«
Holger (42 Jahre)

„Bei manchen Übungen müsse er sich noch am Stuhl festhalten, sagt Benno Franz. Aber insgesamt fühle er sich schon viel sicherer beim Stehen, seitdem er an den Tai-Chi-Kursen von Mirko Lorenz teilnehme.“
Benno (79 Jahre)

Die Taiji-Therapiestunde war für mich eine große Bereicherung. Besonders die Haltungskorrekturen und die Entschleunigung haben mich sehr angesprochen“
Kerstin (56 Jahre)



KEEP MOVING®
TAIJI THERAPY



Ausbildungskonzept

Keep Moving gibt es seit 2017 in Deutschland als qualitativ hochwertiges Ausbildungsangebot. Das Baukastensystem beinhaltet Ausbildungsblöcke von 2 Online Terminen und einem Präsenzseminar. Dazu gibt es eine jährliche Fortbildung (Community-Treffen), die dem Vertiefen, dem Erfahrungsaustausch und der Kommunikation dient.

Für welche Berufsgruppe eignet sich die Ausbildung?

Das Ausbildungskonzept richtet sich an Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Fitnesstrainer, Tanzpädagogen und Taiji-Trainer. Nach absolvierter Ausbildung erwerben Sie eine Lizenz und dürfen Keep Moving anbieten in:

Kliniken | Ergotherapeuten | Physiotherapie-Praxen | Selbsthilfegruppen | Alten- und Pflegeeinrichtungen | Privaten Kursangeboten | Präventionstrainings | Taiji-Schulen

Nutzung

Keep Moving ist das erste anerkannte Taiji-therapeutische Bewegungstraining bei Bewegungsstörungen und Parkinson. Die Ausbildung in Kombination mit einem Lizenzerwerb ist die Grundvoraussetzung für die professionelle Weitergabe. Um gleichbleibende Qualitätsstandards zu sichern, ist uns ein enger Kontakt und ein Austausch zu unseren Anbietern und Trainern wichtig. Denn nur so bleibt unser Trainingskonzept weiterhin so beliebt und sichert damit Ihr berufliches Alleinstellungsmerkmal und damit auch Ihren beruflichen Erfolg.

Inhalte

Das Ausbildungsprogramm umfasst das Trainingsprogramm (Keep Moving Level 1) mit folgenden Themen in Theorie und Praxis:

Warming up | Standübung | One Step Übung | Gehen der 4 Himmelsrichtungen | 7er Schrittfolge | Meditation

Zusätzlich gibt es theoretische Vorträge zur Wirkungsweise unseres therapeutischen Ansatz aus der Sichtweise des Taiji-Trainings und wir gehen auf die Verknüpfung und Parallelen zu schulmedizinischen Therapieansätzen wie Ergo- oder Physiotherapie ein. Den Abschluss bildet eine verbindliche Hausarbeit, wo ausgewählte Trainingsbausteine inklusive Zielsetzung an einem Patienten / Teilnehmer durchgeführt werden.



Modelle der Lizenzierung

TRAINER	
Vorteile der Lizenzierung	<ul style="list-style-type: none"> • Nutzung der Keep Moving Wort-Bild-Marke (R) • Kostenfreies Community-Seminar zum Auffrischen, Austauschen und Netzwerken • Vorlagen für Werbematerialien • Homepage Eintrag der Kontaktdaten + Profilbild • Auf Wunsch eigene E-mail Adresse z.B. info@mustermann.taiji-therapie.de • Empfehlungsmarketing durch prozentuale Verkaufsbeteiligung von Keep Moving Produkten (DVD, T-Shirts, Bücher)
Kennenlernangebot	119 €
Normalpreis	350 €
Firmenvertrag	900 € (bis 3 Mitarbeiter)



Partner





Dong
chinesisches Schriftzeichen für Bewegung
> Bewegung ist die Essenz des Lebens <
Mirko Lorenz
