

# Rebalancing & Golf

## Menschliche Flexibilität und Körperbewusstsein

oder .....

derjenige findet im Golf sein Spiel,  
der die Bewertungen und Gedanken des Geistes  
auf ein Minimum reduziert,  
um befreit und bei sich angekommen,  
sein Spiel zu finden

Was macht einen guten Golfschlag aus?

Ein guter Golfschlag besteht aus einem präzise abgestimmten, individuellen Bewegungsablauf. Es ist eine fließende Bewegung, die durch den ganzen Körper geht. Am Ende soll es dabei zu einer optimalen Energieübertragung vom Golfschläger auf den Golfball kommen, und das, wenn möglich, mit hoher Präzision.

Um das zu erreichen, bedarf es einer wichtigen Grundvoraussetzung:  
Einem ausgeglichenen und beweglichen Körper!

Abb. 4



Die Körperarbeit Rebalancing verfolgt das Ziel, den Körper wieder aufzurichten und in eine optimale Balance zu bringen. Für Golfer kann sie auch den wunderschönen Nebeneffekt liefern, dass sie bessere Golfer werden. So berichten viele Hobbyspieler, dass sie nach Rebalancing-Sitzungen präzisere und fließendere Golfschläge durchführen und damit auch ihr Handycap verbessern. Weiterhin berichten sie über weniger Probleme mit dem Körper und einer schnelleren Regenerationszeit.

Über Rebalancing:

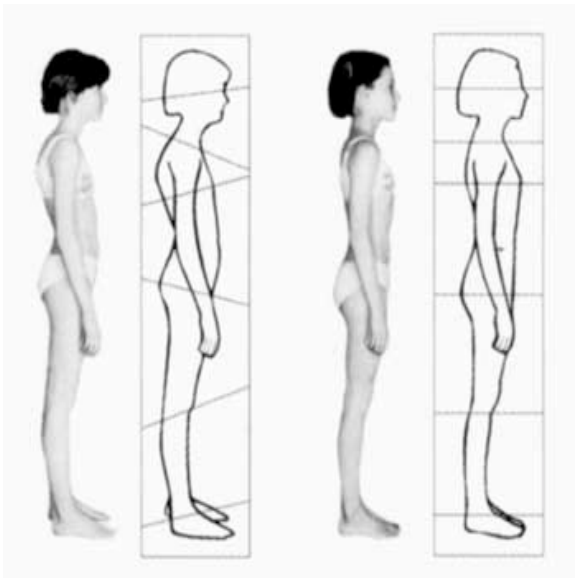
Rebalancing basiert auf einer intensiven Arbeit mit dem Bindegewebe des Körpers. Das Bindegewebe umgibt jeden Muskel, jedes Band, jede Sehne und jedes Organ und verbindet alle Teile in unserem Körper. Die Arbeit des Rebalancing besteht darin, Muskeln, Bänder, Sehnen und Organe wieder in Einklang zu bringen, wobei der Klient dies mit gezielten Bewegungen unterstützt.

Die Körperstrukturen passen wieder zueinander und arbeiten perfekt zusammen. Damit schafft man die ideale Voraussetzung, um komplexe Sportbewegungen, wie sie beim Golf oder Tennis üblich sind, exakter und mit einer größeren Bewegungsamplitude ausführen zu können.

Warum Rebalancing & Golf

Wie Sie wissen, ist Golf ein asymmetrischer Sport mit wiederholenden Bewegungen, bei dem sogar professionelle Spieler anfällig für eine Reihe von Verletzungen sind. Wäre es nicht großartig, einen weicheren, volleren Schwung zu haben und mehr Muskelspiel und Dehnungen in Ihrem Körper zu spüren? Wie wäre eine bessere Balance auf Ihren Füßen beim Abschlag und eine verbesserte Flexibilität der Muskeln und Gelenke während des Spiels? Rebalancing verbessert die „Performance“, die Haltung und erlaubt mehr Freiraum in den Hüften, den Beinen, Füßen, dem Rücken, Brustkasten, den Schultern, Armen und Handgelenken. Egal, ob sie Turnier-Spieler sind oder zum Spaß spielen: garantiert, es wird Ihnen Raum für Feinschliff geben.

Golfer investieren eine Menge Geld in Trainer, Ausrüstung und Zubehör und andere Produkte um eine bessere „Performance“, gesünder zu sein und um besser auszusehen und sich auch so zu fühlen.



In den USA gibt es viele Sportteams und professionelle Athleten, die Rebalancing in ihr Training einbauen. Wenn Sie das Vitalste in Ihrer Ausrüstung wählen würden... die wichtigste Investition ist Ihr Körper. Ein gut ausbalancierter Körper befreit von all Einschränkungen Ihres Spiels. Wenn Sie ausbalancierter, flexibler und einen größeren Bewegungsspielraum haben, werden Sie mehr Kraft haben, den Ball weiter und akkurater zu schlagen.

Ich habe mit Weltmeister-Segler Flavio Marazzi aus Bern, Demi Moore aus Sun Valley, Tom Hanks u.v.a. gearbeitet und weiß, was Ihr Körper zur Balance benötigt.

### Rebalancing fördert Vitalität

Neben der physischen Ebene fördert Rebalancing tiefere Ebenen von Bewusstsein und Lebendigkeit. Für mich als Rebalancer ist dies die Ebene wo meine eigentliche Passion liegt. All unser Unbewusstes drückt sich durch unsere Haltung, unsere Ausstrahlung, Körperform und Ausdruck ständig aus. Ich versuche diese Muster im Ausdruck zu unterstützen und in ihre Transformation zu begleiten. So wie sich dieser Prozess vertieft, werden Sie sich in größerer Spontaneität, Freiheit und Präsenz wiederfinden. Je mehr Sie diese Aspekte des Seins umarmen und einladen, umso mehr Ganzheit werden Sie spüren und erfahren ...

Rebalancing bringt Sie tiefer und tiefer in die Erfahrung von vibrierender, resonanter Körperlichkeit. Wenn man im Körper dem Leben voller begegnet, entsteht eine dynamische Stille und Entspannung, sowohl im Körper als auch im Verstand.

Rebalancing Therapeut Udo Keuper



Udo Keuper sammelte im Verlauf der letzten 28 Jahre vielerlei Erfahrungen um alternative Körpertherapie, die persönliches Wachstum und innere Transformation fördern.

Zunächst Studien an der USC Los Angeles, UCC Cork und der FH Frankfurt; Bewusstheit fängt mit dem Körper an, etwas was real ist, Golfen in Freiheit und mit Grazie, ist ein Weg näher zu sich selbst.

Ausbildungen in den letzten 19 Jahren, wie Rebalancing, Trager-Arbeit (Gelenkmobilisation), Einzel-Akupunktur Ausbildung nach Dr. Tung (Schwerpunkt: Entgiftung, Krebs, jegliche Herzkrankheiten) in Taipeh, Cranio Sacrale Biodynamik, Spirituelles Coaching b. Dr. K.P. Horn, u.v.m.

Für weitere Informationen & Buchungen:

Udo Keuper

Mobile: 01577.38.679.38

Email: [kontakt@mumassage.de](mailto:kontakt@mumassage.de)

[www.mumassage.de](http://www.mumassage.de)