

# VITALES

VitalitätsLösungen  
für Menschen und  
Unternehmen  
seit 1985



## Fit im Februar

Das Sahnehäubchen einer tri-dent® Stunde ist die Lola® zum Abschluss. Doch warum wurde am Ende eines Trainingskurses eine fünfminütige Tiefenentspannung platziert?

Auf der physischen Ebene passiert folgendes: Durch die Kraft- und Ausdauer-Sequenzen wird der Stoffwechsel in den Muskelzellen gesteigert. Die anschließenden Energiestellungen begünstigen den Abtransport der Stoffwechselprodukte und erlauben dem Muskel dadurch eine schnellere Regeneration.

## LOLA®

Nach den Energiestellungen® hat der Körper eine hohe Entspannungsfähigkeit, die sich die Lola® zunutze macht: Durch Konzentration auf den ruhenden Körper wird der Entspannungszustand vertieft. Beim Einschlafen und beim Erwachen gleiten wir jeden Tag durch diesen Entspannungszustand. Der Körper kann hier eine optimale Regeneration starten. So fühlen wir uns nach der Lola® oft „sanft beschwingt“.

## Lebensart

Die körperlichen Effekte des tri-dent® Trainings erfahren Sie im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib. Und sogar eine Steigerung des Wohlfühls bei regelmäßigen Kursbesuchen motiviert, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen. Darüber hinaus können Sie die wiedergewonnene Kraft und das natürliche Körpergefühl auch im Alltag genießen. Zum Beispiel nicht den Fahrstuhl zu nehmen sondern zwei Stockwerke über die Treppe zurückzulegen. Oder sich bewusst zu entscheiden, die Einkaufstaschen das kurze Stück vom Laden zu tragen, den Wagen einfach stehen zu lassen. Es ist die reine Freude, wenn Sie feststellen, wie leicht Ihnen Tätigkeiten fallen, die vor einem halben Jahr schwer atmen ließen. Beschenken Sie sich mit diesen Augenblicken, in denen Sie sich an Ihrer Kraft erfreuen.

In der Hektik des beruflichen Alltags gibt es Augenblicke, in den wir uns abgespannt und müde fühlen. Über ein solches „kleines Tief“ hilft oft ein kurzer Rückzug: Ein offenes Fenster im Treppenhaus oder ein paar Schritte vor die Tür. Einige sanfte, tiefe Atemzüge – ideal ist die Victory-Atmung aus dem tri-dent® Konzept. Sie praktizieren dieses Atemtraining in jeder tri-dent® Stunde und nutzen es dann erneut ganz privat. Sie erleben, wie die Müdigkeit aus dem Körper gleitet. Sauerstoff aufnehmen ist die geeignete Energieform für unsere Zellen und erfrischt uns augenblicklich.

## Atmung am Arbeitsplatz



Haben wir die Möglichkeit dabei zu laufen, verteilt sich der Sauerstoff schneller im Körper und der Kreislauf wird angeregt. Der dabei entstehende gedankliche Abstand zum Tagesgeschäft lässt sogar oft den Blick für Möglichkeiten und Notwendigkeiten klarer werden.

Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

Wir beantworten sie gern und freuen uns auf Ihre E-Mail unter: [mail@tri-dent.de](mailto:mail@tri-dent.de)

oder besuchen Sie uns online auf [www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de)