Fitnesstraining der anderen Art

Berührung, die bewegt

Den Körper wieder bewusster wahrnehmen, dass verlernen immer mehr Menschen. Sie „überhören“ die Signale des Körpers, der Ihnen etwas mitteilen möchte. Jenny Harms ist Fitness- und Personaltrainerin der etwas anderen Art. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich und hilft ihm, sich aus der Maschinerie des Alltags zu befreien um für sich selbst Freiräume zu schaffen.

Ihre Kunden sind u.a. Ärzte, Schauspieler, Handwerker, Senioren, Mütter, die in erster Linie für ihre Fitness etwas tun wollen. Sie möchten einen persönlichen Begleiter haben, der sie wieder auf „Vordermann“ bringt. Dass sie dann aber ganzheitlich betrachtet werden, ist für viele neu. Sie sind überrascht über die Körperarbeit, die gezielt ins Training miteinfliest und die positiven Effekte daraus. Jenny Harms ist 37 Jahre alt. Das besondere ihrer energetischen Körperarbeit ist, dass sie aus den energetischen Methoden von Heino Wille und Dr. Kam Yuen und ihren Erfahrungen ihre eigene Methode entwickelt hat. Dr. Kam Yuen ist Großmeister des Kung Fu. Er verbindet die Weisheit der 35. Generation Shaolin Kung Fu Großmeister mit westlicher Medizin, Erkenntnissen der Quantenphysik und detaillierter Beobachtung aus 40-jähriger Erfahrung aus Coaching und Unterrichten.

Vor einigen Jahren hätte Jenny Harms darüber geschmunzelt und es in die Esoterik-Ecke verbannt. Als ehemalige Leistungssportlerin für Judo und Kickboxen und einem „normalen“ Beruf als Steuerfachangestellte, passte diese Form von Körperarbeit nicht dazu. Gewohnt war Druck, harte Arbeit und Zähne zusammenbeissen, unabhängig davon was der Körper sagte. Aber die Wege eines Menschen sind bekanntlich unergründlich. Durch eine Verletzung an der Schulter dachte die Leistungssportlerin im Bundeskader, dass sie die Schmerzen mit Medikamenten und konservativer Therapie wieder ins Gleichgewicht bringen könnte. „Es half gar nichts mehr. Ein guter Freund und Arzt meinte dann, dass ich es mit alternativen, ganzheitlichen Methoden ausprobieren sollte“, erzählt die sportliche Frau. „In der Situation macht man dann alles und siehe da, es hat mir geholfen“, blickt sie zurück. Sie war überrascht, dass solche leichten Berührungen eine solche Intensität und Stärke haben können, um den Körper wieder in die „Mitte“ zu bringen. Diese Faszination nahm nicht ab. Fünf Jahre lang lernte sie Shiatsu am Europäischen Shiatsu Institut in München. „Diese achtsamen und leichten Berührungen wirken in der Tiefe. Sie sind ausgleichend, belebend, regenerativ und auch beruhigend. Sie öffnen die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele“, erklärt Jenny Harms. Ist der Mensch im Ungleichgewicht, können diverse Symptome wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Krankheiten wie z.B. Burn Out auftreten.

Ab in die Natur

Wann immer es möglich ist, und das ist meistens der Fall, ist sie mit ihren Kunden draußen in der Natur. Mit dem TRX Training, das ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem der eigene Körper als Trainingswiderstand genutzt wird, ist es fast überall möglich im Outdoor-Bereich zu trainieren. „Durch das dreidimensionale Training werden die Muskeln nie isoliert, sondern immer in der gesamten Muskelkette beansprucht. Damit kann man nicht nur Gewicht reduzieren sondern auch den Rücken stärken und die Kondition verbessern“, erklärt Jenny Harms. Die Fitnessexpertin ist ein absoluter Naturfan. Sport ist ihr „Zuhause“ und darin fühlt sie sich wohl. „Wir haben nur einen Körper und der möchte respektiert, bewegt und geliebt werden“, so Harms. Jeder Kunde wird individuell betreut, wohl achtend darauf was möglich ist und welche Trainigsintensität notwendig ist. „Manchmal bedarf es nur ein wenig um den inneren Motor wieder anzutreiben. Man kann uns mit einem Computer vergleichen, bei dem es vieler Ordner gibt, die unsere Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen, Erfahrungen und Erinnerungen abspeichert. Um etwas zu verändern müssen wir uns bewusst machen, was zur derzeitigen Situation geführt hat und sofort spürbar stellt sich die Veränderung ein – in diesem Falle ist es unser Unterbewusstsein. „Und genau da setze ich an, Ihnen das bewusst zu machen was dazu geführt hat“, so Harms.

Text · Bild: Sabina Riegger

Körperarbeit bedeutet für mich mal wieder in sich selbst hinein zu hören. Mal die Augen, die Ohren nach Innen zu richten und sich selbst zu beobachten. Mir persönlich fällt das sehr schwer. Ich habe keine Probleme mit Klimmzügen und Liegestützen, aber 10 Minuten still halten und mich auf mich selbst konzentrieren um zu sehen, wo die Blockade liegt – unmöglich. Deshalb bin ich heilfroh, dass Du mit mir Körperarbeit machst. Es ist wesentlich leichter hinzusehen, wenn man weiß, wohin. Du bist quasi das Navi für die Seele. Nach einer Sitzung fühle ich mich buchstäblich leichter und vor allem so, als ob mir die Welt nichts anhaben kann, weil ich mich meinen Ängsten/Problemen gestellt habe und weiß, wenn ich bereit bin DIESEN ins Auge zu sehen, kann ich alles andere auch meistern. Seine eigenen Stärken wieder wach zu kitzeln, ich denke, das ist es, was mein ständiges Thema ist. Bei anderen ist es was anderes, aber bei mir definitiv das. Und ich bin der festen Überzeugung, dass ich schon viel weiter in meinem Tätoviererdasein wäre, wenn ich öfters mal zu dir kommen würde um mir einen mentalen Arschtritt abzuholen.

Hallo Jenny,
Wie würde ich deine Arbeit beschreiben?
Behutsame/geduldige/einfühlsame Unterstützung dabei sich zu öffnen und Fühlen zuzulassen, damit bewusste oder unbewusste Gedanken/Gefühle/Situationen an die Oberfläche kommen können und dürfen, die der Beachtung/Auseinandersetzung/Betrachtung/Heilung bedürfen.
Was gibt sie mir?
Neue Energie und Gelöstheit, innere Ruhe und das Gefühl der Reinigung/des Aufräumens
Konzentration auf das tatsächliche ich
Fühlen lernen, bei mir sein, den Kopf aus und das Herz einschalten können
Liebe Grüße,
Bine

Fitnesstraining... der *anderen* Art

- **Outdoor Zirkeltraining**
  Gemeinsam trainieren in kleiner Gruppe
- **Personal Training**
  TRX Training, Pilates, Boxen, Laufen, Walken
- **Bergtouren**
  Im Einklang mit der Natur
- **Die Kraft der Natur**
  Smoothies & Detox

Berührung, *die bewegt*

- **Energetische Körperarbeit**
  Prävention, veresserte Lebensqualität
- **Energetisches Persönlichkeitstraining**
  Eigene Stärken wieder wecken & entdecken
- **Lomi-Tempel-Style**
  Ganzheitliche Massagekunst in Vollendung
- **Shiatsu-Massage**
  Entspannung & Regeneration

Jenny Harms

Hofer Weg 2 | 87629 Füssen
E-Mail: jennyharms@gmx.de
Telefon: 08362 7059745
Mobil: 0176 82119020