

ORF präsentiert ein revolutionär neues, Fitnesskonzept

Shinergy - die Philosophie der neuen Fitness- in „Willkommen Österreich“

Zu Beginn dieses Jahres hat der ORF in "Willkommen Österreich" mit einer Serie zu einem neuen Fitnesskonzept gestartet: Shinergy.

Schon nach wenigen Wochen gab es ein gewaltiges Echo auf Österreichs neues Fitness-Duo. Begeisterte Reaktionen kommen von allen Altersgruppen: von 17 bis 70 Jahren.

Ausgehend von philosophischen Aspekten der Kampfkunst und westlicher Sportmedizin weist Shinergy, gegründet von Kampfsport-Weltmeister Ronny Kokert, einen völlig neuen Weg in der Fitness. Körper und Geist werden als Einheit trainiert- körperliches Training transformiert zur Meditation.

Mit einfachen Übungen und jederzeit anwendbaren Strategien zeigt Ronny Kokert gemeinsam mit seiner Frau Evelyne den Weg, wie wir über unseren Körper Zugang zu verborgenen Kräften in uns erhalten können.

Ganz nach dem Motto von Shinergy **"Alle Kraft ist schon in uns"** werden durch Alltagsstreß, Sorgen und Ängste blockierte Energieflüsse wieder aktiviert.

- einfache Übungen, die unabhängig von Alter und Fitness jederzeit im Alltag anwendbar sind
- bewusste Steigerung der körpereigenen Energie
- geschärfte Aufmerksamkeit
- Gelassenheit in Stress- und Angstsituationen
- Steigerung der Selbst-Sicherheit
- Körperlich wahrnehmbare Entfaltung mentaler Kräfte
- ganzheitliches Körper-Training

