

# ACTIVE RECOVERY

EKKEHARD R. NEUMANN



**Verletzungen müssen keine Pausen sein**

**Nutzen deine Zeit. Entfalte dein Potential.**





# REGENERATION IST TRAINING

Überall in der Gesellschaft und insbesondere im Leistungssport hält sich hartnäckig der Gedanke, dass Leistung und Pausen nicht zusammenpassen. Wer wenig schläft, viel trainiert und sich regelmäßig schindet, wird Erfolg haben. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Bei den meisten Leistungssportlern ist es noch extremer. Wer sich selbst immer weiter treibt und dabei keine Pause gönnt, wird sich auf kurz oder lang kaputt machen. Der schwächste Teil des Körpers wird nachgeben: Sei es Muskel, Gelenk oder Kopf.

## NIMM DIR PAUSEN!

Mit der weltweit einzigartigen **Neumann Methode®** werden diese Pausen nicht nur intensiver und kürzer, sie werden auch gleichzeitig für das Erreichen eines neuen mentalen Leistungsniveaus genutzt. Mittels Übungen zur Tiefenentspannung und verschiedener Emotionstechniken entwickelst du ein größeres Selbstbewusstsein und tiefere Gelassenheit. Du erreichst einen Zustand, den man als Flow bezeichnen kann.

In diesem Zustand produziert der Körper nahezu keine Stresshormone mehr. Dies wirkt sich unmittelbar auf eine verkürzte Regenerations- und Genesungszeit aus. Der Körper besitzt mehr Kraft sich zu erholen. Die Leistungsfähigkeit wird dauerhaft und nachhaltig gesteigert, egal, ob du verletzt bist oder täglich trainieren kannst. Trau dich Dinge anders zu machen, um bessere Resultate zu erhalten. Nutze die Zeit und komm gestärkt aus Verletzungs- und Regenerationspausen!



### IM FLOW

- Zustand der größten Leistungsfähigkeit
- Vollständige Abwesenheit von Gedanken
- Vollkommene Konzentration
- Handlung des Unterbewusstseins
- Intuitives Agieren
- Unerschütterliche Zuversicht
- Tiefe innere Gelassenheit

### AUF KNOPFD RUCK IN DEN FLOW

### GELASSENHEIT

- Ein wacher und entspannter Geist
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Akzeptanz der aktuellen Situation
- Positive Haltung
- Körperliche Entspannung
- Geistige Entspannung
- Grundlage für Spitzenleistung

### NACHHALTIG GELASSEN



## WORUM ES GEHT

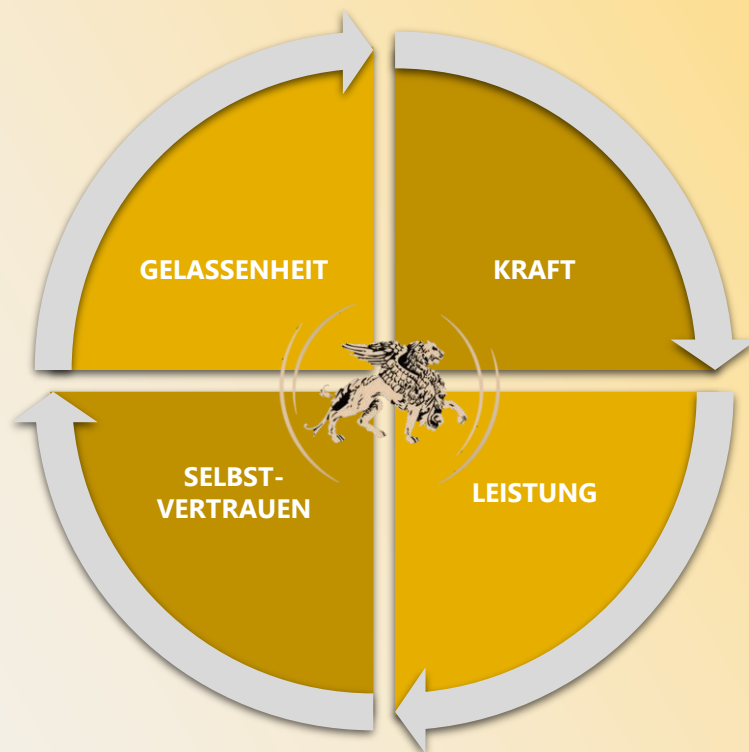
### LEISTUNG

Beim Sport geht es immer um Leistung. Deswegen ist dieser Punkt auch bei der **Neumann Methode®** der wichtigste. Jeder Aspekt der Behandlung ist darauf ausgelegt Leistung zu bringen und gesund zu bleiben bzw. zu werden. Leistung ohne Gesundheit ist nicht möglich. Wer die Leistung erhöhen möchte, muss umso mehr für seine Gesundheit tun.

### REGENERATION

Ohne Regeneration ist es auf Dauer unmöglich, die Gesundheit zu erhalten. Wer den Motor immer auf Volldampf laufen lässt, wird auf kurz oder lang verlieren. Die **Neumann Methode®** bietet die einzigartige Möglichkeit die Zeit für die Regeneration effektiv zu nutzen. Man kann entspannen, Kraft tanken und trotzdem trainieren.

### Der Kreislauf der Gelassenheit: Wirkung der Neumann Methode®



### GENESUNG

Stresshormone sind Gift für den Körper. Wer dauerhaft unter Strom steht, kann nicht performen, nicht regenerieren und im Falle einer Verletzung nur erschwert genesen. Die **Neumann Methode®** kann helfen, die Genesungszeit deutlich zu reduzieren. Der Körper entspannt, sendet weniger Stresshormone und repariert verletztes Gewebe effektiver.



## WIE ICH ARBEITE

### **Gemeinsam entschleunigen**

Unser Alltag dreht sich immer schneller. Wir leben in einem Hamsterrad voller Stress und Zeitdruck. Bei meiner Behandlung steht genau das Gegenteil an erster Stelle - Zeit nehmen! Ich plane meine Zeit so, dass du und deine Bedürfnisse alles sind, was in diesem Moment zählen. Ohne Zeitdruck des nächsten Termins. Das Gefühl angekommen zu sein und dem Alltag entfliehen zu können wird sich in dir ausbreiten.

Mit einer Mischung aus fernöstlichen Massagerichtungen, Emotionstechniken und mentaler Entspannung werde ich dich in den Zustand des Flow begleiten. Du wirst spüren, wie sich das Bewusstsein langsam verabschiedet. Du verbleibst in einem Zustand zwischen Wachsamkeit und Schlaf.

Die Gehirnwellen, die in diesem Moment im Kopf vorherrschen, machen den Geist empfänglich für tiefgreifende Veränderungen. Das ist wissenschaftlich belegt und keine Esoterik. Mittels tausend Jahre alter Techniken und modernster Geräte versetze ich dich in einen Zustand völliger Gedankenfreiheit. Dieser Moment ähnelt dem gewünschten Flow des Wettkampfes. Das ist der einzige Zustand, in dem absolute Höchstleistung möglich ist - mental und körperlich.

### **Was Sie erwartet**

- EQ-Behandlung
- Hochmodernes Höherenttraining
- Neuartige Wasserstrahlmassage
- Fußreflexzonen-Massagen
- Japanische Aktivierungsmassagen
- Wellness-Massagen
- Akkupunktur
- Schwerelosigkeit im Spezialstuhl „Gravity“
- Tiefenentspannung im Yogastuhl
- Schütteltherapie für die Beine
- Spaziergänge in der Natur
- Feinste Tees
- Intensive Gespräche
- Zeit nehmen und schenken
- Konzentrationstechniken
- U.v.m.

**„Es ist der Geist, der sich den Körper baut.“**

(Friedrich Schiller)



## MOIN, ICH BIN EKKEHARD



### ICH MÖCHTE DIR MAL WAS ZEIGEN...

...seit über dreißig Jahren bin ich Experte für Gelassenheit und Potentialentfaltung. Es ist meine große Leidenschaft Menschen und Sportlern im Speziellen einen Weg zu zeigen, ihre innere Ruhe zu finden, aus der sie ihre wahre Kraft schöpfen können. Viele internationale Spitzensportler und Top-Manager gehören zu meinen Klienten. Mit jedem einzelnen lerne ich gemeinsam immer noch etwas dazu und verfeinere auf diese Weise seit nunmehr über drei Jahrzehnten meine Fähigkeiten. Mein Wissen habe ich auf allen Kontinenten dieser Welt gesammelt und mit Hilfe verschiedenster Einflüsse meine weltweit einzigartige **Neumann Methode®** entwickelt. Sie ist ein balancierter Mix aus verschiedenen kulturellen Richtungen, die ich mir angeeignet, weiterentwickelt und auf den jeweiligen Rahmen angepasst habe.

Die Arbeit mit Sportlern ist für mich ein ganz besonderer Reiz. Die unmittelbare Wirkung auf die Leistung ist im Sport fantastisch zu dokumentieren und zu messen. Nirgendwo sonst kann ich meine Fähigkeiten derart zielgerichtet einsetzen und den Sportler in die gewünschte Richtung begleiten. So habe ich 2014 mit einem deutschen Spieler des WM-Finals zusammengearbeitet, der innerhalb kürzester Zeit große Verbesserungen an sich gespürt hat und diese auch unübersehbar auf dem Platz umsetzen konnte.

Diese Entwicklung kann auch bei dir möglich sein. Kontaktiere mich einfach unverbindlich!  
Ich freue mich auf dich.

**„Bei Managern, Selbstständigen und Leistungssportlern gilt E.R.  
Neumann schon seit langem als Geheimtipp“**

(E. Rosewich, TQO-Akademie)



# LETS`S GET IN TOUCH



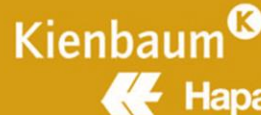
**Gewinner des internationalen deutschen Trainingspreises im Gesundheitswesen**

**Kolumnist für Spiegel-Online**

**Autor von „Lust auf Leistung“ und „Erfolg erleben“**

**Ehemaliger Fachberater für die Vogue und VITAL Magazin**

**Ehemaliger Leiter eines exklusiven Spas für individual-coaching in Schweden**



„Diese Methode bedeutet für mich als Arzt seriöse und transparente Prozessgestaltung. Bei meinen Patienten sind die positiven Auswirkungen klar erkennbar: eine signifikante Steigerung von Handlungsfähigkeit, Stress-Toleranz und Konfliktkultur!“

**(Dr. med. Schubert, Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie)**

„Das Konzept ist einmalig.“

**(Vogue)**

„Einfach sensationell.“

**(Karl Angerer, Bobfahrer und Silbermedaillengewinner der WM)**

„Was mich vor allem fasziniert, ist diese plötzliche aktive Gelassenheit, die ich in mir spüre. Ich fühle mich befreit und unglaublich wach.“

**(Astrid Wronsky, VITAL Magazin)**

„It is my pleasure to recommend Ekkehard Neumann to anybody who is interested in awaking their mind and body to their full potential.“

**(Joe Pacal, Director Center for Ecological Living in Maui Hawaii)**

„Ekkehards massage serves basic needs of life, providing feelings of warmth, attention and trust while stimulating internal energy tapped through the relaxation process.“

**(Della Churchill, Health Magazine Australia)**



**EKKEHARD R. NEUMANN**

Hamburger Straße 23

21465 Reinbek

+49 (0) 40 33 98 62 97



[contact@ekkehard-r-neumann.com](mailto:contact@ekkehard-r-neumann.com)