

# THE KONG

the KONG principle:  
be aware.  
be yourself.  
be.



Das Grundprinzip meines Angebotes, das sich an Einzelpersonen und Gruppen richtet, ist die Erarbeitung und Verbesserung der individuellen motorischen und koordinativen Kompetenz und damit die Veränderung der Eigenwahrnehmung, also der „Kommunikation nach innen“. Die Bewegungsschulung auf mehreren Ebenen führt über die Änderung der Körperhaltung auch zu einer verbesserten Kommunikation nach außen. Elemente und Techniken aus unterschiedlichen Sportarten (Ball sport, Kampfsport) tragen auch zur Adaptation der nonverbalen Kommunikation bei. Die einzelnen Angebote können zielgruppenspezifisch gewählt und auf individuelle Wünsche abgestimmt werden. Meine langjährige Erfahrung in unterschiedlichen Berufen, diversen gesellschaftlichen Bereichen und mit allen Altersgruppen ermöglicht mir meinen Beitrag zu mehr Körperbewusstsein des Einzelnen, mit allen physischen und psychischen Kompetenzen und positiven Konsequenzen, zu leisten.

# doc mary

Natürliche Bewegung  
als  
Schlüssel zur Gesundheit



Mein Name ist Dr. Marianne Eichberger. Ich bin Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Innere Medizin. Seit 1997 bin ich ärztlich tätig und behandle hauptsächlich chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stoffwechselstörungen und Kreislauferkrankungen. Mit Roman Kettner („Doc Mary & The Kong“) arbeite ich seit Jahren zusammen, weil viele Erkrankungen, die ich in meiner täglichen Praxis sehe, durch Vernachlässigung des Körpers entstehen. Die Erweiterung der motorischen und koordinativen Kompetenz ist sowohl Vorbeugung als auch Behandlung der meisten degenerativen Zivilisationserkrankungen. Das ist durch eine Vielzahl von Studien weltweit belegt, bestätigt und als erste Intervention empfohlen.

Wir schenken den natürlichen Bewegungsabläufen besondere Aufmerksamkeit. Durch das Verständnis biomechanischer Prozesse unterstützen wir Dich dabei, Bewegungen gesund, effizient und im Einklang mit Deinem Körper auszuführen. Sich zu bewegen – und so beweglich zu sein, wie die Natur es vorgesehen hat – ist entscheidend für Deine Gesundheit. Deine Muskulatur dient nicht nur als Halteapparat und sorgt für Beweglichkeit, sondern spielt auch eine zentrale Rolle bei der Anregung und Regulierung vieler Stoffwechselprozesse. Regelmäßige Aktivierung der Muskulatur ist daher ein wesentlicher Baustein für eine gesunde Lebensführung.

- Trainingseinheiten für Einzelpersonen und Gruppen.
- Einzelstunden und bedarfsangepasste Workshops
- Preise auf Anfrage an

[info@docmary-and-thekong.at](mailto:info@docmary-and-thekong.at)

