



SPORTKINESIOLOGIE BALANCENESS

Balanceness entstand aus dem Wunsch heraus, ein einfaches Übungsprogramm für Sportler aller Art zur Verfügung zu stellen, das einerseits leicht zu machen ist und dabei doch sehr tiefgreifend wirkt.

Die 3 Ebenen der Humanenergetik (WKO), dienen in Form von 3 Farbscheiben, als Basis um in Kombination mit den 5 plus Farbscheiben, den Meridian und die jeweilige Übung heraus zu finden. Der obersten Zone sind die Frühkindlichen Reflexe zugeordnet. Durch die Ausführung der Übung kann in der Bewegung, die persönliche Idee, das Prinzip oder die Philosophie heraus gelesen werden. Mit dieser ist der Mensch **eigenwillig** – d.h. nicht mehr an Gesellschaftsnormen gebunden. Er bewegt sich frei! Die zweite Farbscheibe, offeriert die Energie Ebene – den **Eigensinn**. Um diese zu stärken werden einzigartige, der Natur nachempfundene Bewegungsübungen, mit dem Theraband ausgeführt. Man findet die passende die Sinn gibt, wieder über die Kombinationen der Farbscheiben heraus. Im dritten Farbkreis wird die Idee und die Energie zur „Wirklichkeit“. Die Übungen dieses Bereiches stärken durch eigens entwickelte Meridian Komplettübungen, zu seiner **Eigenart** zu stehen.

DAS ENERGETISCHE
PROGRAMM – AUCH FÜR
ZUHAUSE

JEDER KANN MITMACHEN –
AN 5 ABENDEN!

VERWIRKLICHE DEINE
IDEEN MIT BALANCENESS

DAS
SPORTKINESIOLOGISCHE
PROGRAMM FÜR DEN
HAUSGEBRAUCH

BALANCENESS – DAS NEUE
GANZHEITLICHE
BEWEGUNGSKONZEPT UM
DEINEN DEINEN
EIGENWILLEN, EIGENSINN
UND DEINE EIGENART ZU
TRAINIEREN

BALANCENESS

Immer Mittwochabend

Jeweils von 17.00 - 20.00h

Kosten: Einzelabende 35.-€ pro
Abend

125.- € für 5er Block

Kursleiter: Herbert Handler
www.bewegungswerkstatt.at
Anmeldung 0664 2099270