

BALANCENESS



Trainiere deine Energie

BALANCENESS Übungsanleiter

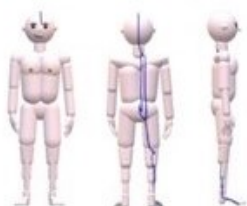
Balanceness trainiert die Koordination des Eigenwillens, des Eigensinns und der Eigenart. Körperlich heißt das das die frühkindlichen Reflexe, die Verbindung der Meridiane zur Natur und die innere Stabilität trainiert werden. Sie bekommen eine Ausbildung, mit der sie energetisch im Kinder, Jugend und Erwachsenensport arbeiten können.

Balanceness ist eine Methode aus Tirol, die dabei hilft auf Grund der eigenen Persönlichkeit mehr Nachhaltigkeit und Glück zu erleben.

Schon 1998 habe ich als staatlich geprüfter Trainer für allgemeine Körperausbildung, nach einem Sportprogramm gesucht, dass die Empathie und das Gefühl in den Sport „herein lässt“. So etwas war nirgends zu finden. Vor allem in Tirol - einem klassischen Sportland, war und ist der Leistungssport das Höchste der „Gefühle“.

In Balanceness, das ich aufgrund vieler Erfahrungen im Sport und der Kinesiologie, geschrieben habe, bekommen Sie 42 Übungen für die Integration der Frühkindlichen Reflexe, der Körpermeridiane und der inneren Stabilität.

Die 3 Ebenen Eigenwille, Eigensinn und Eigenart, die 5 Elementen aus dem chinesischen Gesundheitsgedankengut und tiefgreifende aber einfache Bewegungen, sind die Bausteine. Mit Balanceness bekommen Sie eine feinsinnige Abstimmung für ihr System. Mit dem Effekt der Offenheit nicht der Beste zu sein sondern der Schönste - im Sinn der Ordnung der Natur. Und da hat ja Jeder seine natürliche Schönheit - und genau das unterstützt Balanceness.



Wasser / Blasenmeridian



Emotion: Innere Lenkung verspüren.

Ich habe Qualitäten, die mich und andere leben lassen!

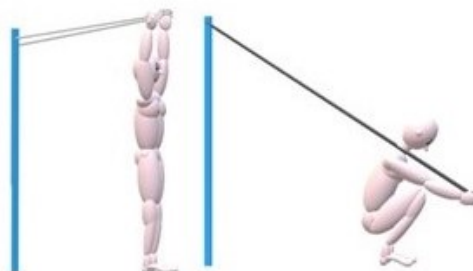


Übungen



Abstützreflex – „Ich lasse mich auf das Leben ein!“ Vor dem Ball knien – dann

mit etwas Schwung auf dem Ball nach vorne rollen und sich am Boden abstützen.



Wehende Fahnen – Warum ich? Dazu stehen können wie man ist. Aus der stehenden Position in die tiefe Hocke gehen. Dabei das Band nach vorne unten ziehen.



Blasenmeridian Ganzkörperübung – „Ich pendle um mich selbst!“

Auf der Wickel – Wackel Unterlage stehen. Dann sich nach hinten lehnen und wenn möglich die Zehenspitzen etwas anheben dabei. Zusätzlich mit den Armen leichte Schlenker Bewegungen vor dem Körper machen.



4 Wochenenden 80 UE

Mit Zeugnis der
Bewegungswerkstatt zum
Balanceness
Übungsanleiter

**Einsatzgebiet:
Wohlfühl Sport
Leistungssport
Lebensstil Lebensfreude
& Lebenskultur**

1. **Eigenwille:** Kinesiologische Grundlagen kennen lernen. Muskeltest, Energiesystem Meridiane, Zusammenspiel von körperlicher mit energetischer Bewegung, Gymnastikball, Theraband und Wackel Unterlage in Verbindung mit praktischen Beispielen aus der Methode Balanceness. Das 3 Ebenen Modell der WKO Humanenergetik, die 5+ Elemente Farben – ihre Aussagen im Muskelsystem, Energiefluss ist gleich fließende Bewegung – wo „hängt’s“ und wie bekommt man es wieder in Gang, Hintergründe - der Körper im Zusammenspiel von Meridian, Muskel und Emotion, die ersten 3 Meridiane (von 14) im Bereich Eigenwille stärken und verstehen
2. **Eigensinn:** 3 weitere Meridiane und ihr Sinn für die Bewegung in Körper, Geist und Seele. Was zeigen Blockaden in Bewegungen, Erfolglosigkeit und Stress auf? Wie kann man mit Eigensinn bestehen? Das Theraband als ideales Balanceness Trainingsgerät, wesentliche Muskeln die im Gesamtsystem „mitspielen“ sollen.
3. **Eigenart:** 3 weiteren Meridianen und den dazu gehörigen Übungen für das persönliche Auftreten arbeiten – besonders wichtig bei Kindern und Jugendlichen die sich durch Sport präsentieren, Muskeln, Bewegung und emotionale Zusammenhänge im Energiesystem der Meridiane – wie man mit Kinesiologie eine blockierte Bewegung erkennt und löst
4. **Eigenliebe:** Mit 3 Meridianen verstärken was da ist – der natürliche Frieden im Zusammenspiel mit der Natur. Besonders wichtiger Bereich um sich zu lieben, wenn es mal nicht so toll läuft und man keinen Erfolg hat. Die Emotionen der 14 Meridiane - Wie kapiere ich mich trotz Eile und Alltag, so dass ich im Leben stehe und nicht im Sport verglühe?
+ Eigendynamik: Aus der Ruhe kommt die Kraft! Wie man mit den restlichen beiden Meridianen sein Energiesystem so stärkt, dass man stabiler und gelassener wird und so den vielfältigen Außeneinflüsse im Sportlerleben trotzt. Mit Abschlusspräsentation der Teilnehmer.