



## EINZIGARTIGKEITSTRAINING FÜR ERWACHSENE BALANCENESS TRAINER

**Ausbildungskurs für die Förderung der persönlichen Einzigartigkeit durch ganzheitlichen und dem Naturell des Menschen entsprechenden Sport**

Balanceness ist ein Bewegungsspiel für Erwachsene. Man kann es Zuhause oder in einer Trainingsgruppe damit trainieren. Um es auszuüben braucht man ein Theraband, einen großen Gymnastikball und leicht wackelige Fußkissen. Mit Hilfe dieser einfachen Trainingsgeräte wird die Koordination der Frühkindlichen Reflexe, des Naturells und der Körper Stabilität trainiert. Das Besondere am Balanceness Spiel ist, dass Sie mit Hilfe des kinesiologischen Selbsttests und der 3 Ebenen für den Eigenwille, den Eigensinn und die Eigenart Ihren derzeitigen Ist - Zustand ermitteln können. Darauf folgend werden für jeden der 3 Bereiche mit Hilfe eines 15cm großen Kreisels, auf dem die insgesamt 42 Übungen abgebildet sind, die für die jeweilige Stress Situation passenden Übungen ermittelt.

Die Ausbildung zum Balanceness Trainer, lehrt Sie die Bewegung ausgehend vom Willen über die Kraft zu leben bis zur Persönlichkeit zu beobachten, zu beurteilen, zu testen und mit Freude sowie mit ganz neuen ganzheitlichen Übungen ihrem Schützling, egal ob jung oder schon etwas älter, mit einem modernen und geistig belebenden Programm zur Seite zu stehen.

BALANCENESS FÖRDERT  
DIE KOORDINATION DES  
HERZENS, DES DENKENS  
UND DES BAUCHGEFÜHLS.

MUSKELN, MERIDIANE  
UND KÖRPERREFLEXE  
LERNEN IN DEN  
ÜBUNGSEINHEITEN EIN  
EIGZIGARTIGES  
LEBENSGEFÜHL – DAS DES  
INDIVIDUELLEN HÖHEREN  
SELBST!

**BALANCENESS  
WEIL DEINE  
EINZIGARTIGKEIT ZÄHLT!**

### WIFI INNSBRUCK

22./23.11.19 13./14.12.  
10./11.01.20 07./08.02.  
06./07.03

Fachliche Auskünfte zum Kurs:  
Tel.: 0664 2099270

Anmeldung Wifi:  
Tel.: 05 90 90 5-7434

Gesamtpreis 1550.-€  
(inkl. Skriptum)

Genauere Inhalts- und  
„Sinnbeschreibung“ auf  
[www.balanceness.at](http://www.balanceness.at)

5 x Freitag/ Samstag

Fr. 14.00 – 20.00h, Sa. 9.30 – 17.00h

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** in ihrem Sinn für die Bewegung in Körper, Geist und Seele erlernen. Was zeigen Blockaden in Bewegungen, Erfolglosigkeit und Stress auf? Wie kann man mit Eigensinn bestehen? Theraband als ideales 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 oder im Alltag verglühe?
5. **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 trotz. Mit Abschlusspräsentation der Teilnehmer.

Abschluss zum Balanceness Trainer



### Über den Trainer: Herbert Handler

Staatlich geprüfter Trainer allgemeine Körperausbildung. Über 30 Jahre Erfahrung mit den verschiedensten Gruppen – wie z.B. Kindertraining, Leichtathletiktraining, Fitnesstraining, Wellnessstraining, Nordic Walking, Lauftreffs, Firmentrainings mit Bewegung und vieles mehr.

Seit mehr als 15 Jahren, Berufskinesiologe. Hier ebenfalls Praxiserfahrung, mit der Programmerstellung und Anleitung mit kinesiologischen

Übungsprogrammen wie z.B. Brain Gym, Edu-K Übungen, Touch for Health Meridianfahren und Meridiangymnastik. Auf der grünen Wiese ebenso, wie in Sporthallen, Schulen, Wellness Kongressen und Messen.

Begründer der Balanceness Methode. Erfinder des „Leichter lernen Wanderweges“ in Kramsach. Kreativster Verkäufer Österreichs. Brain Gym International Faculty für Österreich. Instruktor (Lehrer) für die kinesiologischen Methoden Brain Gym, Touch for Health und Hyperton – X.