



EINZIGARTIGKEITSTRAINING FÜR ERWACHSENE BALANCENESS ÜBUNGSANLEITER

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 Übungsanleiter, 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. Diese Ausbildung ist dafür geeignet Ihnen die Übungen, das Balanceness Spiel und den Muskeltest für Ihre Heimanwendung zu zeigen. Sie befähigt Sie auch dazu, sich entweder als Humanenergetiker mit der Methodik ein neues Arbeitsfeld zu eröffnen oder sich als Trainer oder Therapeut weiter zu entwickeln.

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!

**KUNDL
BEWEGUNGSWERKSTATT**

Ab 01.10.21 / 4x Fr./Sa.
jeweils von 9.30h bis 17.30h

Fachliche Auskünfte zum Kurs
Organisatorisches und
Anmeldemöglichkeit
Tel.: 0664 2099270

Preis: 720.-€
(inkl. Skriptum, einem
Balanceness Spiel und 3
Balanceness Abenden in der
Bewegungswerkstatt
Hinweis: Die
Trainingsutensilien werden im
Kurs zur Verfügung gestellt.

Nähere Erklärungen auf
www.balanceness.at

4 x Freitag / Samstag

Freitag 14.30 bis 19.30h / Samstag 9.30 bis 17.00h

1. 01./02.10.21

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. 05./06.11.21

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. 03./04.12.21

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. 14./15.01.22

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?

+ 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.



Über den Trainer: Herbert Handler

Staatlich geprüfter Trainer allgemeine Körperausbildung. Über 30 Jahre Erfahrung mit den verschiedensten Gruppen – wie z.B. Kindertraining, Leichtathletiktraining, Fitnessstraining, 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.



Einzigartigsttraining mit Übungen und einem neuen Balancevorgehen.