

# Natur und Naturell im Einklang



*Herbert Handler aus Kundl ist Lebens- und Sozialberater für sportwissenschaftliche Beratung und Kinesiologe. Seine Hauptarbeit ist das praktische Arbeiten mit Kindern und Erwachsenen. Für uns hat er spezielle Übungen zusammengestellt und dafür drei magische Seen in unserer Region besucht.*

TEXT: Conny Pipal, Herbert Handler • FOTOS: Herbert Handler, TVB Wilder Kaiser/Manuel Bialucha

Jeder Mensch hat seinen Eigenwillen, Eigensinn und seine Eigenart, um seine Aufgaben einzigartig zu lösen. „Balanceness“ hilft dabei, sein persönliches Naturell durch einen Spielkreisel und Bewegungsübungen für den Willen, die Kraft zu leben und die Persönlichkeit zu aktivieren, um der Natur und den Mitmenschen gefühlvolle Aufmerksamkeit und authentische Taten zu

schenken. Nach dem Prinzip des Lebens bekommt der sich so eingestimmte Mensch die gleiche gefühlvolle Bewegung der Natur entsprechend seinem Naturell zurück. Das tut den körperlichen Abläufen gut.

#### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die „Balanceness“-Bewegungsübungen, Informationen und Empfehlungen wur-

den vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht gegeben werden. Ebenso ist die Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Durchführung liegt in Ihren Händen und erfolgt in eigener Verantwortung. ➡



Eigenwille Übung 1

#### ÜBUNGEN AM SCHEFFAUER HINTERSTEINER SEE FÜR EINEN POSITIVEN WILLEN

Strecken Sie die Beine etwas aus. Kopf gerade halten. Dann den Mittelfinger in die Handfläche einer Hand drücken. Nun den Kopf zu dieser Hand hin drehen. Wechsel zur anderen Seite. Wieder mit dem Druck in die Handfläche beginnen. Ein paar Mal pro Seite wiederholen.

Fordert es Sie heraus, wenn Menschen Achtung vor dem Nächsten nur heucheln? Die Bewegung hilft Ihnen zuzulassen, sich selbst Gutes zu tun, um so Ihr Ideal zu stärken.



Eigenwille Übung 2



Eigensinn Übung 1

#### ÜBUNGEN AM SCHWARZSEE IN KITZBÜHEL FÜR DAS EIGENE NATURELL

Halten Sie Ihre ausgestreckten Arme gerade vor den Körper. Gehen Sie nun in die tiefe Hocke und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Die Fersen sollten auf dem Boden stehen.

Wünschen Sie sich gerechten Frieden in der Welt? Dann ist das wahrscheinlich für Sie die richtige Bewegung, um in diesem Gefühl ein Vorbild zu sein und Ihr Naturell zu leben. Die Kraft aus der Ruhe.



Eigensinn Übung 2



Eigenart Übung 1 am Pillersee

#### ÜBUNG AM PILLERSEE IN ST. ULRICH FÜR EINE POSITIVE ART

Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch. Heben Sie beide Arme gleichzeitig leicht vor und seitlich über Ihren Kopf. Greifen Sie nach den Sternen. Öfters wiederholen. Ist es Ihre Eigenart, anderen Menschen Einsatzfreude zu zeigen? Dann ist diese Bewegung wohl die richtige für Ihre ehrliche Art, sich im Leben zu bewegen. Anderen verdeutlichen Sie das Glück, maßvoll zu sein. 🐾



Eigenart Übung 2 am Pillersee