



SABINE ENGELHART
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84
Mobil: 0178/ 50 93 973
Mail: info@gesundleben-gesundarbeiten.de
www.gesundleben-gesundarbeiten.de

ZENBO® BALANCE

Kurszeiten: donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Gesundheitszentrum Schwanheim, Alt Schwanheim 6, Eingang am Abtshof

ZENbo Balance ist ein **Body & Mind** Übungsprogramm, das aus drei Phasen besteht:

SILENCE - Ankommen

Am Anfang hilft eine Meditation zur ZENtrierung und Klärung des Geistes zum "Ankommen".

MOVE - Hauptteil: Bewegungsübungen

im Stand und am Boden, die an Qigong und Yoga angelehnt sind. Die bewegten gymnastischen Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen.

Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch & Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor, so dass die Übungen fließend ausgeführt werden.

RELAX & go - End- und Entspannungsphase

Das Training wird mit einer Entspannung aus der westlich orientierten Welt abgerundet, wie z.B. Autogenes Training. Als "go" wird den Teilnehmern eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen "mitnehmen" und auf sich wirken lassen.

Personen, die bisher weder Körper noch Geist trainiert haben, lernen sich selbst zu spüren. Menschen, die viel meditieren jedoch ihren Körper bisher vernachlässigt haben, können nun auch den Körper bewusst wahrnehmen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kopfkissen und etwas zum Trinken mit.

Matten sind im Kursraum vorhanden.

