



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

WORKSHOP ZENBO®BALANCE BASIC

17.01.2013 von 19.00 – 21.00 Uhr
im Gesundheitszentrum Schwanheim, Alt Schwanheim 6, 60529
Frankfurt

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.

Der Workshop informiert über den Hintergrund von ZENbo Balance. Sie lernen verschiedene Übungen aus den drei Phasen kennen. Im Anschluss an den Workshop startet am 24.01.13 ein siebenwöchiger Kurs (Kursgebühr: 75,- €).

Workshopgebühr: 25,- €

Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kopfkissen, ein Meditationskissen (falls vorhanden) und etwas zum Trinken mit.

