



Coaching | Training | Workshops

ZENbo® Balance - 8 Wochen-Kurs

ZENbo® Balance Training ist

- Sanftes Bewegungstraining
- Bewegte Entspannung
- Meditation in Bewegung
- Stressbewältigung in Balance
- Lebendigkeit pur

Mit ZENbo® Balance kannst du

- Stress abbauen
- In deine Mitte kommen
- Deinen Körper bewusst wahrnehmen
- In die Meditation einsteigen
- Dein Gleichgewicht wiederherstellen
- Dich selbst spüren
- Bewegung und Stille erfahren

ZENbo® Balance eignet sich für alle Altersgruppen und ist eine sanfte Form der Bewegung. Im Gegensatz zu typischen Fitness- & Gymnastikübungen der westlichen Zivilisation, wie z.B. in Europa und den USA, geht ZENbo® Balance – im Hinblick auf die Körperübungen – den fernöstlichen Weg. Die überwiegend sanften und von Leichtigkeit geprägten Bewegungen und Übungen arbeiten nie gegen Blockaden, sondern helfen diese zu transformieren und aufzulösen.

Das ZENbo® Balance Trainingskonzept basiert auf fundiertem und bewährtem Wissen, das neu interpretiert wurde, um so für uns besser be“greifbar“ zu sein. ZENbo® Balance ist frei von Dogmen und Lehren. Es ist einfach ein Body & Mind Training, das für jede/n offen ist.



Coaching | Training | Workshops

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

Silence – Ankommen und Bewusstsein herstellen

Am Anfang der Kurseinheit hilft eine Meditation bei der ZENTrierung und Klärung des Geistes zum „Ankommen“. Die bewegten, gymnastischen Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Diese werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen so die Körperwahrnehmung.

Move – Hauptteil

Bewegungsübungen im Stand und am Boden die an QiGong und Yoga angelehnt sind, bilden den Bewegungsteil des Trainingsprogramms. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen so vor, dass die Body-Übungen fließend ausgeführt werden und nur selten statisch gehalten werden.

Relax & go – End- und Entspannungsphase

Das Body & Mind Training wird mit einer Entspannung aus der westlich orientierten Welt abgerundet, wie z.B. dem Autogenen Training. Als „go“ wird den Teilnehmern ein Zitat oder eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen „mitnehmen“ und auf sich wirken lassen.

Eckdaten:

Kosten: 128,00 EUR für die Teilnahme am 8-Wochen-Kurs
Der Kurs findet in 8 aufeinander folgenden Wochen statt (kann in Ferienzeiten abweichen) und dauert jeweils 75 Minuten.

Datum: siehe Homepage

Ort: Raum Bendorf/Koblenz. Details auf Anfrage.

Uhrzeit: jeweils 18:30 Uhr – 19:45 Uhr

Organisatorisches:

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 6 Personen. Maximal können 12 Teilnehmer pro Kurs teilnehmen. Bitte trage bequeme „Sport“-Kleidung und bringe dir ein großes Handtuch sowie warme Socken mit. Das Tragen von Straßenschuhen im Raum ist nicht gestattet.

Deine Anmeldung sendest du bitte an: sina@sinadaum.com

Du erhältst dann alle weiteren Informationen sowie eine schriftliche Bestätigung.