

GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319
Homepage: www.ksc-isartal.de - email: ksci.zenbo@t-online.de

ZENbo® Balance



Finde deinen Weg

ZENbo® Balance ist ein ganzheitliches Body-Mind-Programm bei der sanft fließende Bewegungsübungen zusammen mit schonenden Gymnastikübungen und westliche Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training mit fernöstlichen Methoden, wie z.B. Meditation, ZEN, Qi Gong und Yoga zur Zentrierung von Geist und Körper kombiniert werden. Erleben Sie Bewegung, Meditation und Entspannung auf eine neue Art und Weise. Kommen Sie in Balance, sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert auf sich selbst, im Hier und Jetzt.

ZENbo® Balance ist ein sanftes Bewegungstraining, bewegte Entspannung, Meditation in Ruhe und in Bewegung und Stressbewältigung durch Stärkung der körpereigenen Ressourcen
Außerdem leicht zu erlernen, sehr wirksam in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen durchzuführen
Training mit verschiedenen Fitnessleveln innerhalb einer Gruppe möglich
Kommen Sie durch einen ausgeglichenen Wechsel aus An- & Entspannung, Ruhe & Bewegung, das Verweilen im Innen & Außen, die Konzentration auf Körper, Seele & Geist in eine fließende, gelöste Balance und nehmen Sie diese mit in Ihren Alltag.

ZENbo® Balance hilft

Stress abzubauen, in die eigene Mitte zu finden, den Körper bewusst wahrzunehmen und die Meditation kennenzulernen. Das eigene Gleichgewicht (im Innen und Außen) wiederherzustellen, sich selbst zu spüren durch einen ausgeglichenen Wechsel von Anspannung und Entspannung wieder in Balance zu kommen.

Positive Effekte des ZENbo® Balance

Stärkung der Vitalität und des Energielevels, Steigerung der Ausdauer- und Krafftähigkeit sowie der Beweglichkeit, Reduzierung von Verspannungen und Linderung von Beschwerden, Erlangung innerer Ruhe und Erhöhung der Stressresistenz, Förderung des Durchhaltevermögens und der Konzentration, Stärkung der geistigen Fitness und der geistigen Klarheit und Einklang von Körper, Seele und Geist.

ZENbo® Balance ist geeignet für

Jede Altersgruppe, Männer und Frauen, Schwangere und Ältere, Menschen mit Bewegungs- und Gesundheitseinschränkungen (nach persönlicher Rücksprache).

Eine ZENbo® Balance-Trainingseinheit

dauert 60 Minuten, besteht aus drei Sequenzen: Silence, Move, Relax

ausgewogenes Verhältnis zwischen sanften Bewegungen und Ruhe- bzw. Entspannungsphasen.

Eine typische ZENbo® Balance Einheit beginnt mit „Silence“ – einer Meditation (Besinnung auf den eigenen Körper oder die Atmung), der Bewegungsteil „Move“ ist eine Mischung aus sanften gymnastischen Übungen kombiniert mit Bewegungen beispielsweise aus dem Qi-Gong, Tai-Chi oder Yoga.

Die abschließende Entspannungsphase „Relax“, mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Body-Scan oder Phantasiereise dient dazu, die tiefe mentale und physische Entspannung, die nach körperlichem Trainings einsetzt, noch deutlicher wahrzunehmen.

Im Gegensatz zu typischen Fitness- und Gymnastikübungen der westlichen Zivilisation geht ZENbo® Balance – im Hinblick auf die Körperübungen – den östlichen Weg. Mit weitgehend anstrengungsfreien und sanften Bewegungen, die nie gegen Blockaden arbeiten, sondern diese transformieren und auflösen

Info:

Jasmin Lang

Achtsamkeitstrainerin
Meditationslehrerin Advanced
ZENbo® Balance Trainerin

BLSV Trainer C und B Prävention Haltung und Bewegung / Entspannung
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson