

# INDIAN BALANCE®



## **\*\*Workshop der Sinne\*\***

### ***Den Körper trainieren, während die Seele ausruht.***

Der Indian Balance Workshop der Sinne lädt dich ein in die Welt des fließenden, indianischen Body-Mind-Soul Programms und seine Hintergrund, die indigene Heilgymnastik in Verbindung mit moderner Bewegungslehre einzutauchen.

Indian Balance ist ein indianisches Ganzkörpertraining, das die körperliche und geistige Fitness trainiert. Es werden indigene Übungsformen der Balance, Ganzkörper-Kräftigungen, ein Faszienpflegeprogramm, sowie die beruhigende hawaiianische Kahuna Atemtechnik vermittelt.

Indian Balance verbindet überlieferte Erkenntnisse der Heilgymnastik mit der modernen Bewegungslehre. Durch die fließenden Bewegungsabläufe unter dem Achtsamkeitsaspekt, der eigenen Atmung, wird der Körper wieder in seine natürliche Balance gebracht.

Eine kleine Einführung in die Philosophie und die traditionellen Wurzeln von Indian Balance verdeutlichen die Chancen und Wirkungen dieses einzigartigen Trainingsprogramms.

In diesem Workshop werden die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen, die den jederzeitigen Einstieg für alle Altersgruppen und Konditionstypen ermöglicht, aufgezeigt. Ausgewählte Sequenzen werden zu fließenden und energiereichen Übungs-Flows zusammengeführt und lassen Indian Balance Einsteiger und Kenner gleichermaßen den indianischen Spirit mit allen Sinnen spüren.

Die Kombination aus indigener Heilgymnastik, Kahuna-Atemtechnik, Rücken- und Gleichgewichtsmethoden, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining, sowie Tiefenentspannung, bildet die Basis für diesen ganzheitlichen Workshop, unter dem Motto:

**„Wir haben alles gesehen, wir sind überall gewesen.  
Was uns noch bleibt, ist die Reise nach innen, die wichtigste von allen.“**

Zitat der Indianische Weisheit von  
James Pashlakei, Ältestenrat der Navajo-Indianer

***Samstag, 07.09.2019 von 10-13 Uhr im „Raum der Begegnung“ in Tiefenbach***

***35.- Euro inkl. Getränke - Anmeldung vorab erforderlich***



***Ich freu mich auf DICH***



***\* Hantaywee Aloha Shima\****

Informationen und Anmeldung:  
Katrin Zeilberger Tel: 0171/7252405 oder [info@katrin-move.de](mailto:info@katrin-move.de)  
[www.katrin-move.de](http://www.katrin-move.de)