



Momente der Auszeit

2018/2019

ZENbo Balance Training

Schnupperstunden:

dienstags, 18:30 – 19:30

10.07.18 / 11.09.18 / 23.10.18 / 08.01.19

Donnerstag, 07.03.19 17:30 – 18:30

Kurse:

5x **dienstags**, 18:30 – 19:45

17.07. / 24.07 / 31.07. / 07.08. / 21.08.18 Kurs-Nr.: ST-1707

18.09. / 25.09 / 02.10. / 09.10. / 16.10.18 Kurs-Nr.: ST-1809

06.11. / 13.11 / 20.11. / 27.11. / 04.12.18 Kurs-Nr.: ST-0611

29.01. / 05.02 / 12.02. / 19.02. / 26.02.19 Kurs-Nr.: ST-2901

5x **donnerstags**, 17:30 – 18:45

21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / 18.04.19 Kurs-Nr.: ST-2103



Sandra Taubenrauch

Meditations- &
Reiki-Lehrerin

ZENbo Balance ist ein Übungsprogramm für Körper & Geist mit sanfter Gymnastik, das aus drei Phasen besteht.

Silence -

Kommen Sie im Hier und Jetzt an. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation.

Move -

Hauptteil: Meist fließende Bewegungsübungen, welche an Qi Gong und Yoga angelehnt sind, werden sowohl im Stand als auch am Boden ausgeführt. Dies stärkt die innere Balance und den Gleichgewichtssinn. Ebenso wird das Koordinationsvermögen und die Beweglichkeit gefördert, sowie Muskulatur und Körperwahrnehmung gestärkt. Ihr eigener Atemrhythmus gibt die Geschwindigkeit in der Übungsausführung vor.

Relax & go –

Das Training schließt mit einer westlichen Entspannungsmethode ab, z.B. einer kurzen Fantasie-Reise.

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung
(Wasser / Tee stehen zur Verfügung)

Referentin: Sandra Taubenrauch

Ticket: 9,00 € / Schnupperstunde (1x 60 min)
60,00 € / Kurs (5x 90 min)



Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

