

ZENbo® Balance
bei

Zeit für Reiki

Raum für Geistig-Spirituelle Heilungswege
Raum für Entspannung, Raum für Achtsamkeit
Raum für DICH

Tanusstrasse 16
53332 Bornheim
reiki@marita-heiliger.de
www.marita-heiliger.de
0177-4852330

Info und Anmeldung per E-Mail
oder telefonisch

Nachricht über facebook ist ebenfalls möglich
<https://www.facebook.com/Reiki.marita.heiliger>

Termine über die Website
oder Facebook
gerne auch per Email oder WhatsApp



Marita Heiliger

Entspannungstherapeutin
ZENbo®Balance Trainerin

Zeit für Reiki

Raum für Geistig-Spirituelle Heilungswege
Raum für Entspannung, Raum für Achtsamkeit
Raum für DICH

ZENbo® Balance
sanftes Body & Mind Training



ZENbo®Balance

ZENbo®Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, wie z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit Meditation und ZEN sowie fernöstlichen Bewegungsübungen, wie z.B. Qi Gong, Tai Chi und Yoga vereint. Ein ganzheitliches Body & Mind Kursformat, mit sanfter Gymnastik.

ZENbo®Balance eignet sich für...

ZENbo®Balance eignet sich für Jedermann & -frau. Personen, die bisher weder Körper noch Geist trainiert haben, lernen sich selbst zu spüren. Menschen, die viel meditieren jedoch ihren Körper bisher ein wenig vernachlässigt haben, können nun auch den Körper bewusst wahrnehmen. Und alle, die schon einiges für sich tun, wie beispielsweise Yoga praktizieren, können Bekanntes auf neue Weise erfahren und mit Unbekanntem ihren Erfahrungsschatz erweitern.

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

Silence - Ankommen und Bewusstsein herstellen:

Wir beginnen mit einer Meditation. Am Anfang der Kurseinheit hilft eine Meditation zur **ZEN**trierung und Klärung des Geistes zum „Ankommen“. Die bewegten gymnastischen Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen so die Körperwahrnehmung.

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

Relax & Go - End- und Entspannungsphase: Das Body & Mind Training wird mit einer Entspannung aus der westliche orientierten Welt abgerundet, wie z.B. Autogenes Training. Als „go“ wird den Teilnehmern statt eines „Original-Koans“ eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen „mitnehmen“ und auf sich wirken lassen.

ZENbo®Balance bei Zeit für Reiki

ZENbo®Balance bei Zeit für Reiki, wird in kleinen Gruppen mit ca. 6 Teilnehmer stattfinden. Das hat den Vorteil, dass wir genügend Platz zur Verfügung haben und die Betreuung bei den Übungen intensiver ist.

Die Kurseinheit hat eine Dauer von 90 Minuten. In dieser Zeit werden Sie das Programm in seiner Ganzheit erleben, Sie werden die Konzentration und das Gleichgewicht stärken und in Ihre Mitte finden.

Das Ergebnis von **ZENbo®Balance** wird sein, dass Sie sich rundum Wohl fühlen und dabei sichtbar und fühlbar entspannter sind.

Stimmen von Teilnehmern:

„Ich fühle mich jedesmal Kompletts nach dem Training“

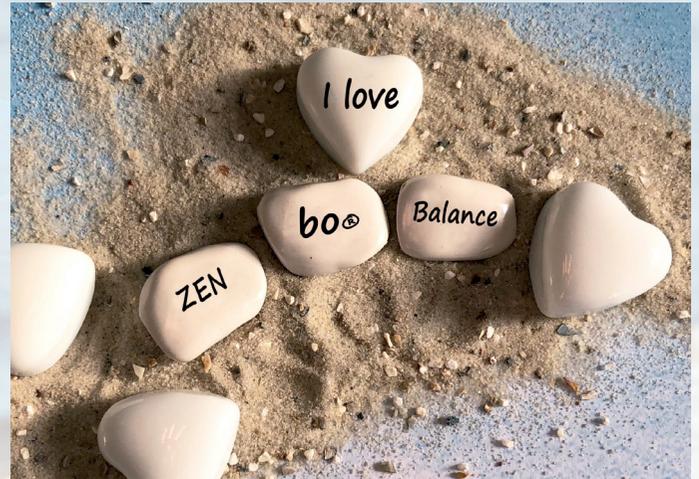
„An „Nichts“ denken ist so schön“

„Bei **ZENbo®Balance** kann ich einfach **SEIN**.“

„Ich werde von Training zu Training ruhiger und Entspannter“

„Mein Körpergefühl hat sich geändert, ich fühle mehr Leichtigkeit.“

„Die **Balance** stimmt einfach“



Zeit für Reiki

Raum für Geistig-Spirituelle Heilungswege
Raum für Entspannung, Raum für Achtsamkeit
Raum für DICH