

KURS ZENbo Balance

- *Mehr Ausdauer & Konzentration – innere Ruhe & Wohlbefinden*

ZENbo Balance jetzt auch als Kurs.

65,- Euro, zu mehr Balance

Erlernen Sie ZENbo Balance Basic in einem **4 Wochen** Kurs.

Gönnen sie sich eine Auszeit vom Alltag. Bewegen Sie sich wie in einem indischen Tempeltanz. Mit Übungen aus Thai Chi & Qi Gong schöpfen Sie Kraft, um den stressigen Alltagsbelastungen Stand zu halten. Mit westlicher Meditation gönnen Sie sich und ihrem Körper, Ruhe und Entspannung.

ZENbo Balance richtet sich an alle Menschen

Lernen Sie sich wieder selbst zu spüren und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Wenn sie schon Erfahrungen in Yoga oder Ähnlichen haben, dann ergänzen Sie diese auf eine ganz neue Weise.

ZENbo besteht aus 3 **Übungsphasen: SILENCE / MOVE / RELAX & GO**. Sie erfahren wohltuende Entspannung, **ZEN**trierung und Bewegung.

Als **GO** bekommen die Teilnehmerinnen einen kleinen Text mit auf den Weg nach Hause, der ein wenig zum Nachdenken anregt.

Die Kurse können als Basic- (Einsteiger-) oder Advanced- (Fortgeschrittenen-) Variante gestaltet werden.

ZENbo hat viele positive Effekte. > Reduziert Verspannungen & lindert Beschwerden
> Stärkt die Vitalität & Ausdauer
> Führt zur inneren Ruhe und lässt den Stresspegel sinken
> Stärkt die geistige Fitness & Klarheit



IHRE TERMINE

START DEZEMBER 2016

JANUAR 2017:

IHRE INVESTITION

VERANSTALTUNGSORT

KURSLEITUNG

INFO FLYER

Jeweils am Dienstag: von 18:00 – 19:30 Uhr

06.12. > 13.12 > 20.12 > 27.12.

03.01 > 10.01 > 17.01 > 24.01

65,- Euro / 4 X 90 Min (Achtung begrenzte Teilnehmerzahl)

Physiotherapie am Hafen, Estebrügger Str.2 21614 Buxtehude

Sylvia Jeß

ZENbo Balance

Im Web: www.zielstation.de

Per Mail: info@zielstation.de

Telefon: 04163 – 86 76 221

