

Informationen, Organisatorisches und Hintergründe zu den Potenzialerweiterungs- Stunden und dem Einzigartigkeitstraining (beide Arbeitsweisen wurden von Herbert Handler entwickelt)

Stand Juni 21

Grundsätzliches

Die Methoden für die Arbeitsweisen der Potenzialerweiterung und dem Einzigartigkeitstraining sowie der beiden Bewegungsspiele Balanceness und Balancool mit dazugehöriger Theorie und jeweils 42 Bewegungsübungen wurden von Herbert Handler aufgrund seiner langjährigen Erfahrung in der praktischen Arbeit als Sporttrainer, Bewegungslehrer, Ausbilder in den kinesiologischen Methoden Touch for Health, Hyperton - X und Brain Gym sowie seiner grundlegenden Ausbildung als staatlich geprüfter Trainer für allgemeine Körperausbildung an den Bundessport Akademien in Innsbruck und Linz, Ö und als Lebensberater eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung entwickelt.

Fr. Sonja Riedmann, seine Partnerin und Lebensgefährtin, hat mitgeholfen, die Unterlagen zu gestalten, wertvolle Ideen die Unterlagen zu gestalten, wertvolle Ideen zur Entwicklung beigesteuert und Herbert Handler, immer wieder in seinen Bestrebungen unterstützt.

Zur Nutzung der Potenzialerweiterungsarbeit und dem Einzigartigkeitstraining.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Arbeitsweise in keiner Hinsicht eine therapeutische Arbeit, sei es emotional, körperlich, mental oder psychisch ersetzt. Die therapeutische Arbeit ist den entsprechenden Berufsgruppen und Fachrichtungen vorbehalten.

Die Potenzialerweiterungsarbeit und das Einzigartigkeitstraining verhelfen dazu sein Leben aufgrund des inneren Trends, den man als Kind seinem Leben zugrundegelegt hatte, wieder neu aufleben zu lassen. Um den Menschen in dieser Bestrebung zu unterstützen, wird die Balanceness Methode eingesetzt. Für Kinder und Familien wird zusätzlich die Balancool Methodik hinzugenommen. Die Unterlagen der beiden Methoden können jederzeit eingesehen werden, um zu verstehen, wie die Methode an schwierige Trendphasen des Lebens herangeht und wie sie dazu verhilft, auf eine andere Ebene, auf eine andere Ebene des eigenen Lebens sowie einer positiven Neubewegung in dem Selbigen zu kommen.

Falls Sie sich für das Einzigartigkeitstraining mit mir entscheiden, gehen Sie keinen Vertrag ein. Ich sehe mich als Ihr Trainer, der Ihnen mit seinem Können zur Seite steht. Es soll sich durch unsere Arbeit keinerlei Druck für Sie aufbauen. Das Gleiche gilt für Ihr Kind.

Wenn irgendeiner der Beteiligten mich eingeschlossen, aus welchem Grund auch immer meint, die Zusammenarbeit beenden zu wollen, wird die Begleitarbeit durch mich eingestellt.

Sollte es für Sie um eine Lebenssituation handeln, bei der es um Ihre Gesundheit geht, bitte ich meine Arbeit als komplementäre Ergänzung zur medizinischen Arbeit an Ihrer gesundheitlichen Herausforderung zu sehen. Sollte es sich um eine familiär belastende Situation handeln, die auch Lernproblematiken betreffen, bitte ich Sie auch in diesem Fall meine Begleitarbeit als nicht- therapeutische Arbeit zu sehen. Das Einzigartigkeitstraining hilft Ihnen bzw. Ihrem Kind dabei, Ihrem eigenen Trend und nicht dem chaotischen Tod- schweigenden Trend der Gesellschaft zu folgen. Das kann man nicht so einfach, nur weil man es will. Das braucht Training und einige Hintergrundarbeit. Einen Trainer mit Herz fürs Herz - und genau das will ich für Sie sein.

Zu den Aussagen über Gott - und was das mit Bewegung zu tun hat

Mein Lernweg und die daraus resultierende These (Herbert Handler)

Meine Aussagen zu Gott und der Bewegung für den Geist und den damit verbundenen Körper sind eine wohldurchdachte Orientierung im Leben und Lernen. Sie beruhen auf jahrelangem Lernen aus Büchern wie z. B.: Die Wissenschaft der Atlanter in Gottes Willen, Gloria Verlag s.á r.l, B.P.2730 L - Luxemburg Juli, 1. Auflage Atlantis Vergangenheit oder Zukunft, Gloria Verlag s.á r.l, B.P.2730 L - Luxemburg Juli Juli 2000, Ausgabe Mai 2001 Das Neue Testament, Autor Johannes Greber, published and distributed by Johannes Greber Memorial Foundation, 139 Hillside Avenue Teaneck, N.J. 07666 und der Arbeit als Sporttrainer, Kinesiologe und Ausbildungsleiter mit Ursache - Folge Situationen von unterschiedlichsten Menschen.

Ich bitte Sie meine Thesen nicht als die alleinige Wahrheit oder als eine Glaubens- oder Esoterik Richtung aufzufassen. Mein Verständnis von Gott und dem Sinn der Bewegung bzw. den daraus resultierenden Bewegungsprogrammen Balanceness und Balancool, nutze ich in meiner Arbeit, weil ich immer mehr erlebe, dass es ohne die Orientierung zu Gott keine sinnvolle, schöne, liebevolle Bewegung des Menschen gibt. Ich weise aber explizit darauf hin, dass es von mir in keiner Weise gewünscht oder erwartet wird, dass jemand, der die Balanceness Übungen oder Spiele nutzt, diese Ansichten teilen oder sogar befürworten soll oder muss.

Was mit Bewegung aus Sicht von mir (Herbert Handler) gemeint ist

Mit Bewegung meine ich nicht nur das, was man landläufig als Ausdruck körperlichen Auftretens und Wirkens meint. Ich meine zudem auch die Stimme, die Körpersprache, das Zusammenspiel der Bewegung eines Menschen mit dem Umfeld, seine Energie und daraus resultierende Art, die er an den Tag legt, die persönliche Offenheit und Zugänglichkeit, den Austausch verbal und Lautstärke mäßig und schließlich, ob man sich bei demjenigen, der sich bewegt, wohlfühlen kann oder ihm gegenüber lieber reserviert, schauspielend oder vorsichtig sein muss. Das Spiel der Bewegung als Ausdrucksform des Einzelnen und das Zusammenspiel zwischen 2 oder mehreren Menschen beeinflusst die Bewegung jeder Zelle, der Zellverbände, der Muskeln in Ihrer Spannung, der Stimme, in Ihrem Ton und der Spannung, die zwischen Menschen herrscht. Diese Intra- und Interaktion ist Bewegung.

Wo komme ich her? - was mache ich hier? - Wo gehe ich hin?

3 Fragen, die einen logischen Bewegungstrend nahe legen.

Der Glauben an Gott und die bewusste Annahme, dass der Weg des Menschen zu ihm führt, sind die Grundlage, um Bewegung nicht als ein in der Gesellschaft schwimmendes nichts zu sehen, sondern die Bedeutung der einzigartigen Persönlichkeit eines jeden Menschen mit Bewegungsübungen zu fördern, die die Demut vor diesem großen Zusammenspiel zwischen Schöpfer und Schöpfung würdigen.

Sollten Sie meine Ansicht nicht teilen, ist es Ihnen freigestellt, ob Sie mein Angebot nutzen oder nicht. Ich bitte Sie lediglich, mir nicht böse zu sein, wenn ich nicht ihr Verständnis der Welt und der Bewegungen, die es auf ihr gibt, teilen sollte.

Die Balaneness und Balancool Bewegungsspiele

Begründer von Balaneness & Balancool

Die beiden Begründer der Methodik sind Herbert Handler und Sonja Riedmann. Sonja hat mit ihren Ideen und ihrem Enthusiasmus viel dazu beigetragen, dass der Ablauf und das Spiel heute überhaupt vorhanden ist. Herbert Handler hat als sportwissenschaftlicher Berater sein naturwissenschaftliches Bewegungswissen eingebracht. Und zudem sein Know how das er mit seiner Arbeit als Kinesiologe gesammelt hat. Besonders erwähnt sei an dieser Stelle Ferdinand Gstrein, der langjährigen Freund, Lehrer und Mentor von Herbert Handler - ebenfalls Kinesiologe, der 2019 verstorben ist. Durch seine Unterstützung und seine unermüdliche Art, die Qualität der kinesiologischen Arbeit anzuheben, wurde die fachlich und menschliche Grundlage von Herbert Handler, genährt und gefördert. „Ich danke dir Ferdinand!“ (Herbert Handler)

Sinn der Spiele

Sich selbst zu helfen, tut manchmal not. Emotionale Situationen, die den Spielraum im Leben einschränken, brauchen den vollen Eigenwillen, den Eigensinn und die persönliche Eigenart, um nicht nur die Situation zu meistern, sondern auch der Meister seines Lebens zu werden. Die Balaneness Übungen, trainieren das Zusammenspiel zwischen dem eigenwilligen Denken mit dem eigensinnigen Gefühl, schon „richtig“ zu sein und der bewussten Eigenart. In seiner Eigenart stehend „weiß“ man einfach, dass man „Besonders“ ist, aber die Dinge eben so machen muss, wie man es im Ideal und im Naturell empfindet. Bewegung hilft dabei, die Reflexe, die den Willen oftmals stören, die Energiebahnen, die den Sinn hemmen und die Muskeln, die die Ruhe verhindern, wieder in Gleichklang zu bringen.

Gut zu wissen - bevor man mit dem Balaneness oder Balancool Spiel anfängt

Es gibt 3 Versionen des Balaneness Spieles. Die Version für die Kinder - Balancool - kann man mit Herbert Handler online spielen. Die online Version wird angeboten, damit viele die Methodik zum Wohle Ihrer Kinder kennenlernen können. Sollte Ihnen etwas „Handfestes“ lieber sein, können Sie das Kreiselspiel aus Holz für zu Hause nach Absolvierung des Balancool Übungsleiter Kurses oder nach 100 Stunden Einzigartigkeitstraining inklusive zum Training bzw. zum Ausbildungskurs bekommen. Für den Einsatz in der Schule (Ab 5 Jahren - bis 14 Jahre) können Lehrpersonen über die Bewegungswerkstatt das Balancool Spiel kaufen. Wir versenden die Spiele zuzüglich Versandkosten zur Zeit in Österreich und Deutschland. Auf Anfrage gern auch in die ganze Welt. Näheres in der TOOLS Broschüre der Bewegungswerkstatt.

Die Erwachsenen Sport Version - Balaneness:

Für die 42 Übungen der Erwachsenen Sport Version - Balaneness - brauchen Sie 3 kleine Sportgeräte. Einen 65 bis 75cm großen Gymnastikball, ein Theraband entweder in der Farbe gelb oder rot (beide Farben sind eher leichte Widerstände) und ein leicht wackeliges Fußkissen. Nähere Informationen zu den Geräten erhalten Sie im Zuge der Poentialerweiterungsstunden, des Einzigartigkeitstrainings und der Kurse der Bewegungswerkstatt.

Bezugsmöglichkeit für die Geräte für die Balaneness Sport Version

Es gibt viele Möglichkeiten, sich die 3 Trainingsgeräte zu kaufen. Eine davon ist die Firma simply fit. Das ist eine österreichische Firma, mit der ich gern zusammen arbeite. Ansonsten gibt es gute Gymnastik, Bälle auch in Sportgeschäften oder Sanitätshäusern zu kaufen. Bei Frauen empfehle ich die Größe 65 cm. Bei Männern die Größe 75 cm. Wichtig ist, dass Ihre Knie nicht unter 90° abgewinkelt sind, wenn Sie auf dem Ball sitzen. Beim elastischen Trainingsband empfehle ich das Theraband. Die Farben gelb und rot sind optimal für das Balaneness Training. Das Schaumstoffkissen unter die Füße ist das dritte Trainingsgerät, das Sie brauchen. Es

sollte eine leichte Festigkeit aufweisen und ca. 5 cm hoch und so groß sein, dass Sie mit beiden Füßen etwas gegrätscht drauf stehen können.

Die Kinder Version - Balancool

Auch in dieser Version gibt es 42 Übungen. Wiederum gilt bei der Gestaltung der Übungen der oben genannte Theorie Hintergrund (Reflexe im Kindheitsalter, Energieleitbahnen und muskuläre Koordination). Von den „Geräten“ her kommt die Kinderversion mit einem kleinen Mineralienstein aus. Wenn Sie keinen zur Verfügung haben, genügt oft auch ein rundlicher Stein, den Sie oder Ihr Kind z. B. in der Natur gefunden haben.

Die Version für die Arbeit

Alle 42 Übungen dieser Version sind so konzipiert, dass Sie ohne Trainingsgeräte angepasst an die individuelle Tages- oder Lebenssituation zu machen sind. Das Spiel und die Übungen können gemacht werden, wenn man sozusagen „Übungen to go“ haben möchte. Also Übungen, die man einfach zwischendurch für sich und seine Einzigartigkeit machen kann. Diese Version wird im Einzigartigkeitstraining, in der Balanceness Übungsanleiter Kursreihe und im Buch von Herbert Handler „Meine ideale Bewegung“ weiter gegeben. (Buch erhältlich über die Bewegungswerkstatt. Wenn Sie das Einzigartigkeitstraining machen, ist ein Buch inklusive).

Beratung und Hilfe zu den Übungen. Hintergrundfragen, Tipps für spezielle Themen

Schwierigkeitsgrad der Bewegungen

Grundsätzlich sei gesagt, dass die Balanceness und die Balancool Bewegungen, zuallererst Ausdruck der inneren Möglichkeiten sind. Das heißt, dass eine ruhige Bewegung für ein Kind sehr herausfordernd sein kann. Und eine schwungvolle Bewegung, die es flott überspielen kann, als leicht angesehen wird. Dabei geht es nicht um das Beherrschen der Bewegung, sondern um die Beherrschung seines persönlichen inneren Ausdruckes. Oder anders gesagt - das, was in einem ist. Man sollte mit Hilfe der Bewegungen, also sein innersten Willen, seinen ureigensten Sinn und seine Besonderheit und Eigenart zum Vorschein bringen können - und sich dabei auch noch wohlfühlen können. Wenn man also komplett ist, wie man ist! Nun wird klar, warum eine ruhige, abwartende Bewegung für ein Kind sehr schwierig zu machen sein kann und eine schwungvolle nicht. Für einen älteren Menschen kann es umgekehrt sein. Wobei nicht gesagt ist, welche der Bewegungen jemanden am besten wieder gibt. Nun ist es spannend zu sehen, was passiert, wenn die eigene Echtheit zum tragen kommt. Zum Ertragen des Lebens und doch Freude darin zu verspüren. Solche Übungen sind wohl die schwersten.

Tipps zu speziellen Lebensthemen in Verbindung mit Bewegung

Bewegung hilft, sich wieder in seinen Bewegungsmodus einzuspielen, um sich letztlich auch mit großen Herausforderungen leichter zu tun. Die Balanceness und die Balancool Bewegungen sind also nicht die Problemlöser. Sie machen nur die Verschaltungen zwischen Kopf, Körper und Herz wieder gängiger, sodass man aufgrund seiner eigenen Ideale, seinem Naturell und mit Enthusiasmus an die jeweilige Sache herangehen kann. Beispielsweise kann das bei Kindern eine Herausforderung in der Schule sein. Bei Erwachsenen eine Situation im Alltag oder in der Arbeit. Oder für einen Sportler der fehlende „Lauf der Dinge“ - also das Zusammenspiel und Klappen des Erfolgs.

In all diesen Lebensbereichen tut es gut auf seine Ideen, seine Energie und sein Körpergefühl zugreifen zu können. Genau das verbessert Balanceness und Balancool.

Rechtliches

Hinweis zu den Grafiken

Alle auf der Internetseite im Buch „Meine ideale Bewegung“, Unterlagen und Plakaten der Bewegungswerkstatt Herbert Handler, veröffentlichten Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Bewegungswerkstatt oder von Sonja Riedmann, gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalt der Internetseite oder des Buches, um eigenständige Unterlagen oder Bewegungssequenzen für eigene Sport- oder Bewegungsangebote für Dritte daraus zu machen, ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Mein eigenes Statement (Herbert Handler)

Die oben angeführten Rechtsaussagen, „muss“ man heutzutage angeben. Mein eigenes Statement ist, das ich mir Menschen wünsche, die Balanceness einsetzen, um die Schönheit des Menschen zu fördern. Ich denke, dass dann auch keinerlei rechtliche oder ethische Übertretungen gegenüber Sonja Riedmann und mir als Begründer von Balanceness und Balancool vorkommen.

Grafik

Alle Grafiken wurden von Herbert Handler gezeichnet. Sollten Sie Lust bekommen, Balanceness oder Balancool Übungsanleiter zu werden, haben Sie die Möglichkeit, bei Herbert Handler eine Ausbildung in den Methoden zu machen. Durch den Status eines Übungsanleiters bekommen Sie die Unterlagen in der Bewegungswerkstatt, um sie dann an Ihre Kunden weiter zu geben. Auch durch das Einzigkeitstraining nach 100 Stunden bekommen Sie die umfangreichen Unterlagen für Sie und Ihren eigenen Bedarf zur Verfügung gestellt.

Haftungsausschluss

Die Informationen und Empfehlungen, die im Buch „Meine ideale Bewegung“ auf der Internetseite, in den Potenzialerweiterungsstunden bzw. im Einzigkeitstraining oder in den Balanceness und Balancool Kursen gegeben werden, wurden vom Autor in vielen Ausbildungen erlernt und in vielfältigen Bewegungskursen, Einzelstunden und Ausbildungen mit jungen wie auch älteren Menschen durchgeführt. Bitte beachten Sie bei der Durchführung der Bewegungsübungen, der emotionalen Begleitaffirmationen und Hintergrundtipps, dass der Autor bzw. die Bewegungswerkstatt keinerlei Haftung für eventuell entstehende gesundheitliche oder anderweitige Problematiken übernimmt. Die Durchführung liegt in Ihren Händen und erfolgt in eigener Verantwortung.

Bewegungswerkstatt Herbert Handler

Dorfstraße 18

6250 Kundl

www.bewegungswerkstatt.at