



Lizenziertes BALANCENESS - SPORT Praktiker

Balanceness - Sport kann zur allgemeinen Stärkung des energetischen Vitalsystems von Menschen zwischen 18 und 99 Jahren eingesetzt werden.

Ziel der Ausbildung: Balanceness Einzel- oder Gruppenstunden geben. Mit Weitergabe von individuell erspielten Übungen.





BALANCENESS
FITNESS & BALANCE

Die 6 Module- Ausbildung wendet sich an Trainer, Coaches, Lebens- und Sozialberater, Humanenergetiker, Betreuer von Sportgruppen und Menschen, die Einzel- und Gruppenstunden anbieten wollen, um dabei zu helfen durch Bewegungsübungen das energetische Gleichgewicht für eine ausgewogene Lebensqualität und gesteigertes körperliches Wohlbefinden zu verbessern.



Das Balanceness Modell:

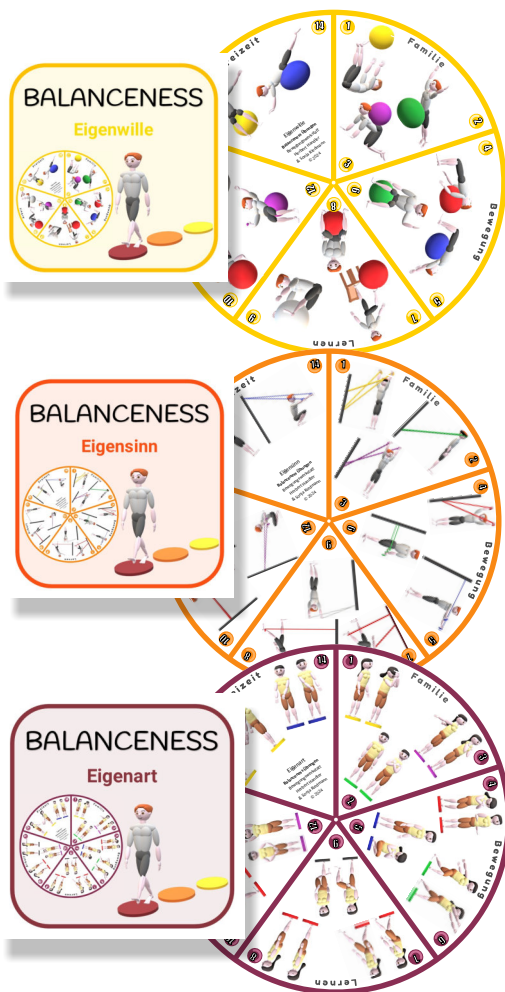
Jeder Mensch hat seinen Eigenwillen, Eigensinn und seine Eigenart, um seine Aufgaben einzigartig zu lösen. Diese Ordnung, die aus dem Inneren des Menschen nach außen ins Leben wirkt, kann durch gestresste Bewegungsabläufe von Kindheit an gestört sein. Die häufigste Folgeerscheinung ist eine unbefriedigende Lebensbewegung aufgrund einer Ablenkung vom eigentlichen Lebensweg.

Den Körper belasten die verfremdeten Bewegungen oftmals so sehr, dass er durch körperliche Symptome im Außen zeigt, was sich durch unfreie Bewegungsreflexe, dem mangelhaften Zusammenspiel des Körpers mit der Natur und der daraus folgenden Unfähigkeit stabil in der eigenen Muskulatur zu sein, mit der Zeit entwickelt hat.

Balanceness hilft, die natürliche Einzigartigkeit mittels 42 Bewegungsübungen, dem Zufallsprinzip des Kreisels und speziellen Balancewegen zu ermutigen, hervorzuheben und zu verdeutlichen.



Mit 3 verschiedenen Kreiselplatten, die jeweils passenden Bewegungsübungen finden.



Im Alltag gibt es die verschiedensten Herausforderungen zu meistern, die auch den Körper belasten. Einmal ist es eine emotionale Herausforderung, ein anderes mal eine körperliche. Die Bewegungsübungen der ersten, **gelben Scheibe** helfen dabei, fehlerbesetzte frühkindliche Bewegungsmuster zu erneuern und Kraft für ein gefestigtes Körpergefühl zu erlangen.

Die Bewegungsübungen der **orangenen Scheibe**, offerieren auf den Übungen der gelben Scheibe aufbauend, Übungen die der eigenen Kraft im Energiesystem ermöglichen freier zu fließen.

Und die Bewegungsübungen der **dunkelroten Scheibe**, runden die zuvor erworbenen Fähigkeiten sich freier und natürlicher zu bewegen, durch Ruhegebende muskuläre Zusammenspiel - Übungen, ab.

Spielablauf: Der oder die Spielenden denken zu Beginn an ihre jeweilige Herausforderung. Der Zufall des kreiselns führt zu den individuellen Bewegungsübungen. Nach den Bewegungen werden Basisbewegungen die zeigen ob man sich mit der zuvor als stressend empfundenen Herausforderung nun körperlich und emotional gesehen, besser bewegen kann, durchgeführt.

Organisatorisches: In der Ausbildung erlernen Sie die Bewegungsübungen mit Geräten (große Gymnastikball, elastisches Band und Wackelkissen (Propriozeptionskissen) unter den Füßen). Diese sind in der Bewegungswerkstatt ausreichend vorhanden. Sie brauchen also nichts mitzubringen.

Mit der Lizenz zum Balanceness Praktiker, sind Sie autorisiert, mit Ihren Klienten individuelle Bewegungsübungen zu erspielen und diese auf Übungskarten mitzugeben.

Hinweis: Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gewerbebehörde vor dem Beginn der Balanceness - Sport Ausbildung, nach den gewerberechtlchen Vorgaben für Sie.

Balanceness 1 - 2

Das 3 Ebenen Modell und das Balanceness Modell
Selbstchecks und Muskelreflexionstest
Frühkindliche Reflexe als Bewegungslehrer
Der Trotzreflex / Wirkung und Ausgleich
Farben und Energiefluss
Das ICH in die Natur einbringen
Eigenwille Check
5 Lebensbereiche: Familie, Bewegung, Lernen, Arbeit, Freizeit von störenden Reflexen befreien
14 Frühkindliche Reflexe/ Blockaden erkennen verstehen und mit Balanceness Bewegungen ausgleichen - die Arbeit mit dem Gymnastikball

Balanceness 3 - 4

Spielraum - den ehrlichen Bewegungsspielraum mit der Balanceness Gehbalance ausgleichen
Das Meridiane- Wissen aus dem Touch for Health auf Gesamtkörper Bewegungsabläufe erweitern, um sich mit dem Kreislauf des Lebens, den die Natur repräsentiert, bewegen zu lernen
Eigensinn Check
5 Lebensbereiche: Familie, Bewegung, Lernen, Arbeit, Freizeit mit dem Sinn, den die Natur für das individuelle Naturell des einzelnen Menschen bereit hält, verbinden.
14 Natur - Naturell verbindende Balanceness Bewegungen
Die Arbeit mit dem elastischen Band

Fortsetzung 2 und Abrundung

Balanceness 5 und 6

14 Ganzkörper Bewegungsübungen für Muskeln die mit den Reflexen (Teil 1) und dem Energiefluss (Teil2) harmonieren - die Arbeit mit dem Propriozeptionskissen
Das Balanceness Spiel / Spielerklärung und Ablauf mit allen 42 Bewegungsübungen
Kurze und lange Selbst- Balanceness Einheit
Balanceness mit Partner, Spiel & Muskelre.- Check
Balanceness als Leader in einer Gruppe
Balanceness mit Partner, Alarmpunkten aus Touch for Health & dem kinesiologischen MT

Balanceness Sport Ausbildung - Termine

Kursteil	Datum	Uhrzeiten	Preis
1 - 12 (immer Mittwoch 4,5 UE)	ab 23.04.25	16.30 - 20.30h	pro Abend 80.- €
			gesamt: 960.- €

Zum Kurspreis kommt am Ende die Lizenzgebühr von 150.- € hinzu.



**12 Tage jeweils von 16.30 - 20.30h,
insgesamt 56 UE**

Mit Zeugnis und Lizenz der
Bewegungswerkstatt

Einsatzgebiet:

**Sport, Sinnvoll bewegen, Persönliche
Einzigartigkeit fördern,
Lebensorientierung durch
Bewegungsförderung, Bioenergetische
Struktur des Körper fördern.**