

Zentrierung im Alltag

Stabil - ruhig - zentriert
Erlebe deine Körpermitte neu

Bärbel Hölscher hat mit BalanceHIRO® einen wirksamen Ansatz entwickelt, um die Integration frühkindlicher Reflexe mit der körperlichen Zentrierung zu verbinden - für eine nachhaltige Stärkung deiner Gesundheit.

Diese effektive Kombination optimiert alle anderen Gesundheitsmassnahmen und unterstützt dein Wohlbefinden auf natürliche Weise. Denn auch im Erwachsenenalter führen nicht hinreichend integrierte frühkindliche Reflexe zu Energieverlust und gesundheitlichen Einschränkungen.



Balance HIRO®

Wir machen uns auf einen ganzheitlichen und nachhaltigen Weg zur körperlichen Zentrierung, ohne den Körper zu überfordern. Dabei arbeiten wir uns während des Kurses mehrmals millimetergenau an die Zentrierung heran, die so kinästhetisch erfahrbar wird und sich immer mehr in deinem Körpergedächtnis ablegt.

Ergänzt durch wertvolle Übungen, kannst du die Zentrierung Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren.

So kannst du Verspannungen lösen, Fehlhaltungen selbst korrigieren und dein Wohlbefinden steigern.

Zentriert im Körper – präsent im Leben

Zeit: Fr, 16. + Sa, 17. Jan
jeweils von 10:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung und Kontakt:
Martina Knufinke, Trainerin für
Zentrierung im Alltag

Ort: INAYO Yogaschule, Feldstrasse 80
8180 Bülach

078 689 50 57
knufinke@hispeed.ch
MartinaKnufinke.ch

Kosten: CHF 390.-, inklusive Kursunterlagen

MARTINA KNUFINKE
Balance für Körper, Geist und Seele

