

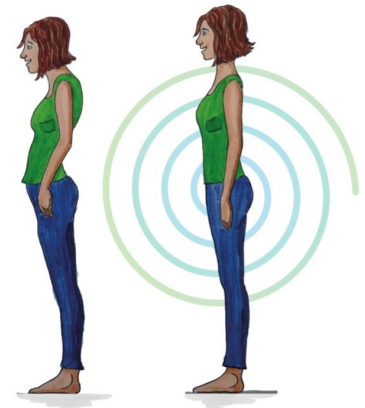
Zentrierung im Alltag

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, indem Schwachpunkte im Körpersystem angesprochen werden und die Chance erhalten sich zu lösen.

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.

- Konzentration fördern
- Entwicklungspotenzial freisetzen
- Energie und Wohlbefinden steigern
- Nervensystem regulieren
- Bewegungsmuster optimieren
- Reflexe integrieren

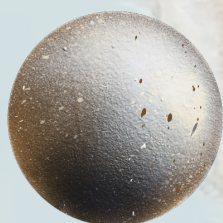
Zeit: an 2 Tagen oder 3x3.5 Std. individuell vereinbar, gesamt min. 10 Std.

Mit 2 bis maximal 4 TeilnehmerInnen führe ich den Kurs durch.

Ort: individuell vereinbar oder im Zürcher Unterland

Melde dich gern:
078 689 50 57
knufinke@hispeed.ch
MartinaKnufinke.ch

Kosten: CHF 390.- , inklusive Kursunterlagen



MARTINA KNUFINKE
Balance für Körper, Geist und Seele