

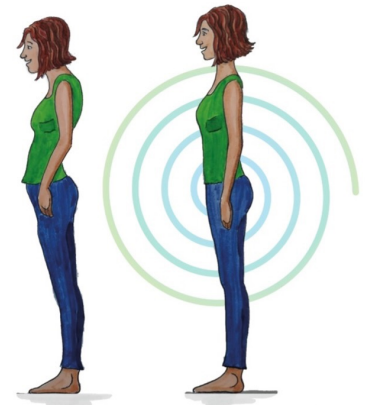
# Zentrierung im Alltag

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

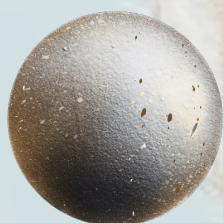
Zeit: Do, 15. | Fr, 16. und Do, 22. Oktober,  
jeweils von 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Shanti Yogastudio, Eichstrasse 4,  
8107 Buchs

Kosten: CHF 390.- , inklusive Kursunterlagen

Anmeldung und Kontakt:  
Martina Knufinke  
Trainerin für Zentrierung im Alltag

078 689 50 57  
[knufinke@hispeed.ch](mailto:knufinke@hispeed.ch)  
[MartinaKnufinke.ch](http://MartinaKnufinke.ch)



**MARTINA KNUFINKE**  
Balance für Körper, Geist und Seele