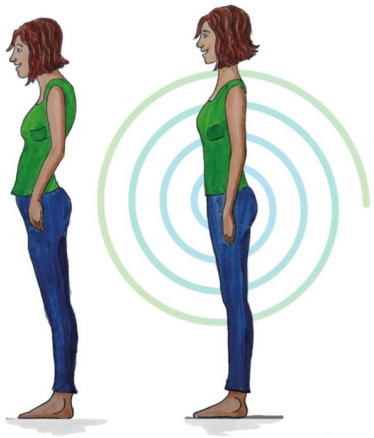
Zentrierung im Alltag

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.



BalanceHIRO®

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.

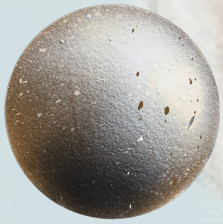
Ergänzt durch wertvolle Übungen, kannst du die Zentrierung Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren.
So kannst du Verspannungen lösen, Fehlhaltungen selbst korrigieren und dein Wohlbefinden steigern.

Zentriert im Körper – präsent im Leben

Zeit:	Fr, 22. Aug. von 13:30 bis 18:30 Uhr und Sa, 23. Aug. von 9 bis 15 Uhr
Ort:	INAYO Yogaschule, Feldstrasse 80 8180 Bülach
Kosten:	CHF 390.- , inklusive Kursunterlagen

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

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



MARTINA KNUFINKE
Balance für Körper, Geist und Seele