



# SPORTKINESIOLOGIE BALANCENESS SELBST- TRAINER

Balanceness entstand aus dem Wunsch heraus, ein einfaches Übungsprogramm für Sportler aller Art zur Verfügung zu stellen, das einerseits leicht zu machen ist und dabei doch sehr tiefgreifend wirkt.

Die 3 Ebenen der Humanenergetik (WKO), dienen in Form von 3 Farbscheiben, als Basis um in Kombination mit den 5 plus Farbscheiben, den Meridian und die jeweilige Übung heraus zu finden. Der obersten Zone sind die Frühkindlichen Reflexe zugeordnet. Durch die Ausführung der Übung kann in der Bewegung, die persönliche Idee, das Prinzip oder die Philosophie heraus gelesen werden. Mit dieser ist der Mensch **eigenwillig** – d.h. nicht mehr an Gesellschaftsnormen gebunden. Er bewegt sich frei! Die zweite Farbscheibe, offeriert die Energie Ebene – den **Eigensinn**. Um diese zu stärken werden einzigartige, der Natur nachempfundene Bewegungsübungen, mit dem Theraband ausgeführt. Man findet die passende die Sinn gibt, wieder über die Kombinationen der Farbscheiben heraus. Im dritten Farbkreis wird die Idee und die Energie zur „Wirklichkeit“. Die Übungen dieses Bereiches stärken durch eigens entwickelte Meridian Komplettübungen, zu seiner **Eigenart** zu stehen.



**Bewegungswerkstatt**

Herbert Handler, Kundl

**DAS ENERGETISCHE  
PROGRAMM – AUCH FÜR  
ZUHAUSE**

**JEDER KANN MITMACHEN –  
AN 5 ABENDEN!**

**VERWIRKLICHE DEINE  
IDEEN MIT BALANCENESS**

**DAS  
SPORTKINESIOLOGISCHE  
PROGRAMM FÜR DEN  
HAUSGEBRAUCH**

**BALANCENESS – DAS NEUE  
GANZHEITLICHE  
BEWEGUNGSKONZEPT UM  
DEINEN DEINEN  
EIGENWILLEN, EIGENSINN  
UND DEINE EIGENART ZU  
TRAINIEREN**

**BALANCENESS  
SELBST - TRAINER  
Immer Mittwochabend**

1. 20.02.19
2. 27.02
3. 06.03.
4. 20.03.
5. 27.03.

Jeweils von 16.00 - 19.00h  
Kosten: 35.-€ pro Abend , inkl.  
Trainingsbuch

Kursleiter: Herbert Handler  
[www.bewegungswerkstatt.at](http://www.bewegungswerkstatt.at)  
Anmeldung 0664 2099270



15 Jahre Bewegungswerkstatt