

InnerBalance Concept



Konzept:

Das InnerBalance-Concept wurde von einem Arbeitskreis von Führungskräften, Lehrern und Spitzensportlern entwickelt, die gleichzeitig auch ausgebildete Yoga-, Meditations-, Mental- oder Entspannungslehrer sind.

Diese einmalige Kombination und Zusammenarbeit von Lehrern aus ganz Deutschland macht das InnerBalance-Concept so authentisch, anwendbar und wertvoll für den Alltag, Beruf und Sport.

Mehr Lebensqualität durch mehr Ruhe, Kraft und Klarheit

InnerBalance Concept



Kursinhalte:

InnerBalance-Basic besteht aus 5 Einheiten und bietet sich sowohl für den Einstieg als auch für eine regelmäßige Praxis an. Jede dieser Einheiten besteht aus 60 Minuten und beinhaltet ein bestimmtes Thema

1. Einheit: Einführung
2. Einheit: Ruhe
3. Einheit: Kraft
4. Einheit: Klarheit
5. Einheit: InnerBalance

Die Einheiten sind wie folgt strukturiert:

- Ankommen und Anfangsentspannung
- Atemtechniken lernen und vertiefen
- Mentales Training für Entspannung und Konzentration
- Der Methodenkoffer für den Alltag mit SOS-Tools für die schnelle Hilfe
- Endentspannung: Mit Ruhe, Kraft und Klarheit zurück in den Alltag

InnerBalance Concept



Das InnerBalance-Programm: Das Prinzip der Einfachheit:

Übungen müssen nicht kompliziert sein, um ihre Wirkung zu entfalten. Im Gegenteil, je einfacher die Übung, desto tiefgreifender die Wirkung. Alle Übungen wurden bewusst so ausgewählt, dass diese hocheffizient, aber einfach zu erlernen sind, so dass der Teilnehmer sich auch dem Kurs selbst helfen kann, und das Erlernete leicht in seinen Alltag integrieren kann.

Die Säulen des InnerBalance Concepts bilden Techniken aus Yoga, Zen und der klassischen Entspannungslehre

InnerBalance Concept



Nutzen:

Es findet eine Regeneration statt, die Stressempfindlichkeit nimmt ab und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Durch die Fokussierung auf das Wesentliche entwickelt sich eine neue Qualität des Denkens und des Entscheidens.

Ruhe, Kraft und Klarheit stellen sich ein.

Weitere Informationen finden Sie unter www.innerbalance-concept.com

InnerBalance Concept

Claudia Eichner
ärztlich geprüfte Yogalehrerin

InnerBalance Concept
Fichtenstraße 24
82110 Germering

Tel. und Fax: +49 (0) 89 – 84 00 67 25

c.eichner@innerbalance-concept.com
www.innerbalance-concept.com

