



INDIAN BALANCE MODUL 3 „KAHUNA RITUALS“ 03024



18. - 19. Februar 2017



10.00 bis 17.00 Uhr (Samstag)
09.00 bis 15.00 Uhr (Sonntag)



3100 St. Pölten, Dr. Adolf Schärf-Straße 25, Sport.Zentrum.NÖ



AbsolventInnen von Indian Balance® – Modul 1 und Modul 2



Christian de May

Das Ritual Kahuna Morningstar zeigt uns den kraftvollen Spirit der geschmeidigen Erdungs- sowie Körperbalance Übungen und ist zugleich das „Herz“ der indianischen Bewegungswelt. Die Techniken zeigen dir neue Wege zu körperlicher und geistiger Gelassenheit. Der harmonische Verbund der Positionen führt dich kräftigend und fließend entspannt in deine Mitte. Die Rituale werden über alle Körper- und Bewegungsebenen, von den stehenden bis in die liegenden Positionen erlernt. Im Lehrgang werden die intuitiven Bewegungsabläufe des Rituals Kahuna Morningstar im Einklang mit der indianischen Chakrenlehre „seven Fire“ und der Kahuna-Atemtechnik gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet. Die Ursprünge entstammen aus der indigenen Heilgymnastik. IB Rituals kann als 15 min., 30 min. oder 60 min. Einheit angewendet werden. Das Ziel ist das Verflechten in die Kurseinheiten von Indian Balance oder als eigene Kurseinheit, je nach eigenem Gefühl und Empfinden. Die Techniken können beliebig oft in die Kurse und auch in unterschiedlichen Gesundheitssportangeboten umgesetzt werden.

Inhalt: Achtsamkeitstraining, Chakrenlehre, Rücken-und Entspannungspädagogik, indigene Atem-methodik, Heilgymnastik u. Bewegungslehre, Transfer in den Alltag



Kosten: € 179,00 für SPORTUNION-Mitglieder, € 268,00 Normalpreis
inkludiert Kursgebühr, Skriptum und Zertifikat

Meldeschluss: 08. Februar 2017