



ZENbo® Chakren Balance Training - Modul 9F



Ausbildung zum ZENbo® Chakren Balance Trainer

Die ZENbo® Chakren Balance Ausbildung baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf, wobei die Chakren im Fokus stehen. Die ZENbo® Balance Bewegungsübungen haben hierbei den Fokus auf den sieben Hauptchakren sowie den zwei Nebenchakren: Händen und Füßen. Ein Übungssystem, das sowohl auf die körperliche Gesundheit (durch die Bewegungseinheiten), als auch auf die spirituelle Entwicklung (durch die Wahrnehmung der Chakren) gerichtet ist.

Die ZENbo® Chakren Balance Trainer Ausbildung hat die Chakren und ihre Harmonisierung im Fokus, sodass die Balance auf körperlicher und geistiger Ebene wiederhergestellt wird, wenn sie ins Ungleichgewicht geraten ist.

ZENbo® Chakren Balance Training ermöglicht es, durch die Harmonisierung der Energiezentren unseres Körpers, eine Balance herzustellen, die sowohl den Körper regeneriert als auch den Geist beruhigt. Unsere Chakren arbeiten am besten, wenn sie im Gleichgewicht sind. Das Leben ist wie eine emotionale Achterbahnfahrt und daher ist es nicht schwer aus der Balance zu geraten. Zu viel Stress, Trauer, Wut und andere negative Empfindungen sind emotionale Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Dass unsere Chakren in Balance sind, bemerken wir unter anderem daran, dass wir emotional stabil sind und wir eine innere Ruhe empfinden, die uns stärkt.

So wie ZENbo® Balance besteht auch ZENbo® Chakren Balance aus drei Phasen und ist ein Body & Mind Übungsprogramm mit Balance und Harmonie.

Silence – Ankommen und Bewusstsein herstellen: Wir beginnen mit einer Meditation
Zum Start in die jeweilige Kurseinheit hilft eine Meditation mit dem Fokus auf der Harmonisierung eines Chakras um anzukommen.

.....
**Bitte lesen Sie mehr auf der Seite „Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem“ gibt“.
.....

Move – Hauptteil: Die Bewegungsübungen richten sich in der jeweiligen Kurseinheit des Trainingsprogramms auf die Chakren Balance. Das bedeutet, dass die Chakren in Balance kommen sollen und dabei eine Harmonisierung des gesamten Körperwohlbefindens gefördert wird.

Relax & go – End- und Entspannungsphase: Eine Entspannung rundet das Chakren Balance Training ab.

Inhalte

- Chakrenmeditation für jede Kurseinheit
- Handmudras für jedes Chakra
- ZENbo® Chakra Balance Übungen zu den Hauptchakren: Wurzelchakra, Sakralchakra, Nabelchakra (Solarplexus-Chakra), Sakralchakra, Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra (drittes Auge), Kronenchakra und den Nebenchakren: Hand- & Fußchakren
- Übungen zur Aktivierung & Harmonisierung aller Chakren
- Das sieben Schritte ZENbo® Chakra Balance Programm
- Aufbau & Ablauf eines ZENbo® Chakra Balance Kurses

Voraussetzungen

Das Absolvieren der Module 1C1 und 1C2 ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® Chakren Balance Trainer zu belegen sowie eine Lizenzierung zu erhalten.

Dauer

1 Tag, 10,5 UE / 8 Std.
+ Blended Learning

Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter**
ZENbo® Chakren Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de