

Sporthalle des TSV Oberndorf, Steingasse (Anfahrt über Bergstraße),
73635 Rudersberg-Oberndorf

Beginn: 14.00 Uhr, Ende zirka 17.15 Uhr

Workshops: Zeitschiene 1: 14.15 Uhr – 15.30 Uhr · Zeitschiene 2: 16.00 Uhr – 17.15 Uhr

Indian Balance

„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“ – mit diesen Worten lässt sich das Grundprinzip von Indian Balance beschreiben.

Ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Die Bauch-Atemtechnik und die fließenden Bewegungen bringen unseren Körper und Geist in Harmonie. Energie und Lebenskraft werden in Bewegung gesetzt, die Wahrnehmung des Körpers und der Sinnesorgane geschärft.

**„Wir haben alles gesehen, wir sind überall gewesen.
Was uns noch bleibt, ist die Reise nach innen,
die wichtigste von allen.“**

James Peshlakai, Ältestenrat der Navajo-Indianer

Bitte bequeme warme (zum Ausziehen geeignete) Kleidung, Handtuch, Matte und rutschfeste Socken mitbringen.

Andrea Wekenmann, ÜL B-Lizenz, Indian Balance Instructor

Achtsam im Leben

Wir leben in Zeiten immer schnellerer Entscheidungen, wechselnden Situationen und komplizierteren Anforderungen. Stress, der uns nur allzu häufig in die Zange nimmt, ist diesem Leben zugeordnet und viel zu oft machen wir uns Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges. Umso wichtiger ist es, zwischendurch immer wieder innezuhalten um den Augenblick wahrzunehmen und intensiv zu erleben. Achtsamkeit im Augenblick hilft, innere Ruhe zu finden und Dinge gelassener wahrzunehmen. Übungen hierfür helfen, Stress gelassen zu begegnen und Situationen mit Abstand zu betrachten.

**Brigitte Würfel, Realschullehrerin,
Lizenzen für Autogenes Training und Stressbewältigung**

Bewirtet wird in der Pause mit Kaffee und Kuchen durch die Turnabteilung des TSV Oberndorf. Unkostenbeitrag 5 Euro, vor Ort zu bezahlen, ohne Verpflegung.

Anmeldeschluss: 30. April 2019.

Schriftliche Anmeldung:

Turngau Rems-Murr Geschäftsstelle

Biegelstr. 27, 73614 Schorndorf

Tel. 0 71 81 / 96 98 713, E-Mail: info@turngau-rm.de

In Kooperation mit:

