



Foto © lev.dolgachov / Fotolia.com

ZENbo® Rückenbalance Training - Modul 9G



Ausbildung zum ZENbo® Back-Balance Trainer

ZENbo® Back-Balance baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf, mit der Rückenbalance im Fokus. Bei den ZENbo® Back-Balance Bewegungseinheiten geht es darum Übungen mit der Wahrnehmung auf die Stabilität des Rückens zu gestalten. Ein Übungssystem, das sich sowohl auf die körperliche Gesundheit des Rückens, seiner Kräftigung, Stabilisierung, Bewusstheit und der körperlichen Balance ausrichtet sowie die Haltung, auch im übertragenen Sinne.

In der ZENbo® Back-Balance Trainer Ausbildung steht der Rücken im Mittelpunkt. Unsere körperliche und mentale Haltung bilden zusammen eine Balance.

Unsere Haltung beim Stehen, Gehen oder Sitzen hat einen großen Einfluss auf unsere Ausstrahlung.

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

Silence – Ankommen und Bewusstsein herstellen: Wir beginnen mit einer Meditation.

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

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

Inhalte

- Meditation für jede Kurseinheit – hierbei wird bei der Anleitung besonderer Wert auf die Wirbelsäule und den Rücken gelegt
- ZENbo® Back-Balance Übungen: Haltung einnehmen – wie ein Baum stehen, wie ein Grashalm im Wind, der Bambus wächst – Betrachtung der Übungen unter dem Aspekt der Back-Balance
- Back-Balance: für jede kräftigende Übung sollte zum Ausgleich, für die Balance – eine entspannende und harmonisierende Übung durchgeführt werden
- Übungen zur Aufrichtung und Wahrnehmung der inneren und äußeren Haltung
- Haltung zeigen, Haltung bewahren, Haltung annehmen
- ZENbo® Back-Balance Programm
- Aufbau & Ablauf eines ZENbo® Back-Balance Kurses

Voraussetzungen

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

Dauer

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

Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter**
ZENbo® Back-Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

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