



## ZENbo® Balance Training - Modul 1C (1+2)



### Ausbildung zum ZENbo® Balance Trainer

**Z**ENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN, mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint. ZENbo® Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen „Schwierigkeitsgraden“ praktiziert werden kann. Die Teilnehmer können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper & Geist wahrnehmen.

Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und dabei „anzukommen“. Die bewegten Übungen fördern sowohl die „innere Balance“ als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor. Nach der Entspannung, am Ende des Kurses, wird den Teilnehmern ein Koan mit auf den Weg gegeben.

- Die Geschichte, das Wesen, die Entwicklung des ZEN
- ZEN-Koans und die westliche Entsprechung
- Atemübungen
- ZENbo® Balance Bewegungsübungen
- Meditationen für die Phase Silence

**ZENbo® Balance Trainer Basic:** Die ZENbo® Balance Trainer Basic Ausbildung beginnt mit der Einführung sehr sanfter Übungen, mit Konzentration auf die Atmung und den Rhythmus der Bewegung. Leichte fließende Kombinationen werden gemeinsam durchgeführt.

**ZENbo® Balance Trainer:** Im zweiten Ausbildungsmodul zum ZENbo® Balance Trainer werden diese dann etwas anspruchsvoller und der Fokus wird auf die Kombination unterschiedlicher Übungen gelegt.

#### Voraussetzungen ZENbo® Balance Trainer Basic

ZENbo® Balance eignet sich für jede/n, der sich gerne sanft bewegt und den Körper bewusst spüren möchte. Erfahrung im Leiten von Gruppen ist vorteilhaft für die eigene Tätigkeit als ZENbo® Balance Trainer Basic. Hierfür ist jedoch auch das Aufbaumodul zum ZENbo® Balance Trainer hilfreich.

#### Voraussetzungen ZENbo® Balance Trainer

Das Absolvieren des Basicmoduls ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® Balance Trainer zu belegen sowie eine Lizenzierung zu erhalten.

\*\*Bei Buchung ab 01.06.2020. Bitte lesen Sie mehr zur ZENbo® Lizenz auf S. 69.

#### ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
Zertifikat „Lizensierter\*\*  
ZENbo® Balance Trainer Basic“

#### ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C2

**Dauer**  
2 Tage, 16 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Lizensierter\*\*  
ZENbo® Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)