

# **INDIAN BALANCE® - Den Körper bewegen während die Seele ausruht**

## **Schnupperstunde**

### **Inhalt:**

In der ca. 75-minütigen kostenlosen Schnupperstunde wird eine Modellstunde abgehalten.

Sie erhalten – gerne bei einer Tasse Tee – Hintergrundinformationen zur Indian Balance Trainingslehre, die zum ganzheitlichen Verständnis der traditionellen Techniken im Indian Balance dienen.

Des Weiteren werden sogenannte FAQs in Form eines Handouts für Sie zum Mitnehmen erläutert.

Das Ziel von Indian Balance ist: Den Körper präzise, koordiniert und fließend zu bewegen, während die Seele zu Ruhe und Ausgeglichenheit gelangt. Dies erfordert eine korrekte und präzise Ausführung der Bewegungen – denn je sicherer und koordinierter die Bewegungsausführung desto geringer der Kraftaufwand und ökonomischer der Muskeleinsatz.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Gymnastikhose), Socken und ein Handtuch mit.

**Die Schnupperstunden finden ab April 2014 jeweils Samstags zu den nachfolgenden Uhrzeiten statt. (Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen)**

**Beginn:**                   **11:00 Uhr**  
                                  **13:30 Uhr**  
                                  **16:00 Uhr**

**Ort:**                         **Freiherr-vom-Stein-Straße 10, 31141 Hildesheim**

Ihre Anmeldung zur Teilnahme ist telefonisch unter 0511/37 38 51 25 oder online möglich.

Ich freue mich auf Sie!

Kristina Nolte-Quast