

BEWEGUNG
MIT
SPASS
FÖRDERT
DEIN
POTENTIAL



ELEONORE HASLER

BANKGASSE 8
8500 FRAUENFELD
079 228 48 23

INFO@EINZIGARTIG-IN-BALANCE.CH
WWW.EINZIGARTIG-IN-BALANCE.CH



LiBRA®
Balancebewegung
in Gruppen



WAS SIND FRÜHKINDLICHE REFLEXE?

Frühkindliche Reflexe prägen das gesamte Leben! Um in körperlicher und emotionaler Balance zu sein, ist eine Zentrierung und Entspannung von Reflexreaktionen die Basis.

Frühkindliche Reflexe steuern unsere ersten Bewegungen bereits im Mutterleib, und sie werden durch äußere Reize ausgelöst. Diese Reflexe passieren automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken, und sie verlaufen immer auf die gleiche Weise. Schon während der Embryonalzeit helfen diese Bewegungen dem Wachstum, der Entwicklung der Nerven und Muskeln und später auch beim Geburtsvorgang. In den ersten Lebensmonaten spielen sie eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des aufrechten Gangs.

REFLEXZENTRIERUNG

Gefördert wird das Gefühl der Körpermitte, die Koordination, die Konzentration, die Kognition und vieles mehr.

WAS IST ALLES MÖGLICH?

- besseres Körpergefühl und Körpermitte
- verbesserte Koordination
- Erfolgserlebnisse beim Lesen, Schreiben oder Rechnen
- Aufrichtung
- Entspannungsverbesserung
- Erhöhte Konzentration
- Gutes Gleichgewicht
- Leichteres Erledigen der Hausaufgaben

LIBRA® BALANCE-BEWEGUNG IN GRUPPEN

LiBRA® heisst Leben in Balance mit Reflexzentrierung und Achtsamkeit. In Gruppen werden in nur vier Modulen speziell für LiBRA entwickelte Bewegungsübungen durchgeführt, ähnlich wie bei Yoga, damit sich frühkindliche Reflexreaktionen hinreichend genug ausbalancieren.

