



## **Pressemitteilung**

Elmshorn, 08.08.2019

### **Kostenloser Schnupperabend: ZENbo Balance Training**

**Das ZENbo Balance Training ist ein spezieller Entspannungskurs, der die klassischen fernöstlichen und westlichen Entspannungsverfahren vereint.**

Dazu zählen Meditation, Qi Gong, Yoga und Progressive Muskelentspannung sowie das Autogene Training. Dieses vielseitige Entspannungstraining im Kursformat eignet sich für alle und ist sehr leicht zu erlernen. Bereits nach dem ersten Kurstag können die Teilnehmenden das Erlernte mit nach Hause nehmen und dort ausprobieren. Das ZENbo Balance Training für Körper und Geist besteht aus mehreren einzelnen Phasen, die regelmäßig geübt werden:

Stille - Beginn mit einer Atemflussmeditation mit anschließender Gehmeditation.

Bewegung - Übungen im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind. Die Übungen werden bewusst sehr langsam und konzentriert ausgeführt. Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination werden trainiert.

Entspannung - Eine imaginäre Geschichte oder Phantasiereise runden das Training ab.

Kostenfreier Schnupperabend:

Freitag, 30.08.2019, 18:30 – 20:00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung!

Ansprechpartner im Fachamt

Herr Siems

Amt für Kultur und Weiterbildung / Volkshochschule Elmshorn

**T** +49 (0) 4121 / 231 – 305

**M** vhs@elmshorn.de