

ZENbo Balance - East meets West

21.11.2013, 08:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *fitmedi*



fitmedi Akademie

fitmedi® Akademie, Frankfurt/Offenbach: „Das Kurskonzept ZENbo Balance vereint asiatische Bewegungsformen mit Meditation und klassischen westlichen Entspannungsverfahren.“

Bodhidharma wusste es schon! Und nun nutzen immerhin 16% der Menschen in Deutschland Entspannungstechniken, wie Yoga und autogenes Training, um zu entspannen und wieder in Balance zu kommen. Die große TK-Studie zur Stresslage der Nation bestätigt wieder einmal schwarz auf weiß, dass insbesondere Menschen, die zufrieden mit Ihrem Leben sind (52% Frauen, 43% Männer) auch gleichzeitig weniger Stress empfinden.

Das Schöne ist, dass die Menschen hierzulande etwas von gelungener Work-Life-Balance verstehen und aus Ihrem Privatleben (71%) viel Energie ziehen und so auch Stress abbauen können. Zwar nutzen nur 16 Prozent ganz bewusst Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga oder autogenes Training um Herunterzufahren - aber immerhin. Zu diesen Entspannungsverfahren gehört auch das ZENbo Balance Training.

Die Anfangsphase – SILENCE: Mit Meditation - die in vielen Kulturen und Ländern beheimatet ist - wird der Kurs begonnen. So können die Teilnehmer ankommen und sich ZENtrieren.

Der Hauptteil – MOVE: Der Hauptteil besteht aus Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die den Körper stärken, flexibler machen und ein natürliches Gleichgewicht fördern. Sanfte gymnastische Übungen aus dem Yoga und Qi Gong bilden den Bewegungsteil des Trainings.

Die Endphase – RELAX & go: Mit Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training oder Körperreisen wird die Kurseinheit abgerundet. Den Teilnehmern wird zum Abschluss ein ZEN Koan „mit auf den Weg gegeben“ = & go.

Entspannungspädagogen Ausbildung

<https://www.youtube.com/watch?v=Hv5z5xQ0km0>

Portrait

Die DEUTSCHE AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT bietet Aus- und Fortbildungen in Frankfurt/Offenbach am Main an. Hierzu zählen Aus- & Fortbildungen u.a. zum Meditationslehrer, Entspannungspädagogen für Kinder & Erwachsene, Anti Stress Trainer für Kinder, Stressmanagement Trainer, Chakra Meditation, Meditation mit Bewegung & Klang, Achtsamkeitstrainer, ZENbo Balance Trainer, Kursleiter für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Imagination etc.

News-ID: 762303 • Views: 1112 (Stand: 21.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/762303/ZENbo-Balance-East-meets-West.html>