



mit der *Wave-Balance* Methode



sich ent-stresst mit der **elastischen Energie** effektiv bewegen

ein Workshop mit Werner Huschka für den Alltag, Gesundheit und Fitness

Offenburg-Hohberg
29. Sept. 2024
von 10 - 14 Uhr

**gesund und spielend
Bewegen**

Bekanntes neu entdecken!
Das ist das Motto des
Workshops.

Du erfährst, wie du dich leicht
bewegen und effektiv üben kannst.
Mit dem Fasziennetz und der
elastischen Energie entdeckst du eine
neue Qualität in neuen und bereits
bekannten Übungen.

ein Weg zu mehr Lebendigkeit



tanz
kuhltur
bewegen und
bilden mit
Tanz und Natur



Wave-Balance Methode

Ki Song-Übungen mit elastischer Energie

Der Kurz-Workshop vermittelt einen neuartigen Zugang zum Bewegen und Trainieren, orientiert an der Dynamik und Qualität von Wellen. Waves entstehen durch einen Impuls, der sich ungehindert über weite Strecken im Meer ausbreitet.



Wave-Balance gibt die Orientierung für die Übungen, die den ganzen Körper einbeziehen und die individuellen Möglichkeiten berücksichtigen. Mit dem Fokus auf Führungspunkte, die den Impuls setzen, lassen sich leicht nachvollziehbar Bewegungsabläufe ausführen: die Basis für ein effektives Üben.

Balance und **Waves** sind grundlegende Bewegungsqualitäten, die zu Zentrierung und einer ausgewogenen Dynamik im Körpers führen. Körperliche und geistige Balance ergänzen sich gegenseitig.

der Workshop

- zu Beginn gibt es eine kurze Anfangsrunde
- es folgt ein spielerisches Warm-up mit einer bewegten Hinführung zum Thema
- wir erarbeiten Bewegungen und TrainingsSequenzen unter dem Aspekt Wave-Balance, Move & Relax
- Hinweise zur Übertragung in die eigene Bewegungs-Praxis für den Alltag

Sonntag
29. Sept. 2024

Beginn 10:00 Ende 14:00

Kursgebühr

Frühanmelder 65,- €
(bei Anmeldung bis 15.8.2024)
Regulär 75,- €

Seminarort

TanZkuhltur -Tanz, Natur, Kultur
Binzburghöfe 2, 77749 Hohberg
www.tanzkuhltur.de

Anmeldung/Info

kuhlturhof - Beate Hauswirth-Eggs
078 08/9 43 94 43
info@tanzkuhltur.de

Leitung

Werner Huschka, Berlin
www.i-tp.de

