



InnerBalance  Concept

EINFÜHRUNG

Das InnerBalance Concept wurde von einem Arbeitskreis von 10 Führungskräften und Unternehmern entwickelt, die auch gleichzeitig ausgebildete Yoga-, Meditations-, Mental-, oder Entspannungslehrer sind. Diese einzigartige Zusammensetzung und Zusammenarbeit von Lehrern aus ganz Deutschland macht das InnerBalance Concept so authentisch, anwendbar und wertvoll für den Alltag, Beruf und Sport.

Mehr Erfolg durch Ruhe, Kraft und Klarheit.

KUR SINHALTE

Die InnerBalance Stunden sind wie folgt strukturiert:

- Ankommen und Anfangsentspannung
- Atemtechniken lernen und vertiefen
- Mentales Training für Entspannung und Konzentration
- SOS-Tools für die schnelle Hilfe im Alltag
- Entspannung: Mit Ruhe, Kraft und Klarheit zurück in den Alltag

DAS PRINZIP DER EINFACHHEIT

Übungen müssen nicht kompliziert sein, um ihre Wirkung zu entfalten. Im Gegenteil, je einfacher die Übung, desto tiefgreifender die Wirkung. Unser Anliegen ist es, dass sich der Teilnehmer auch nach Ende des Kurses selbst helfen und das Erlernte leicht in seinen Alltag integrieren kann, um langfristig Erfolge erzielen zu können. Die Säulen des InnerBalance Concepts bilden Techniken aus Yoga, Zen und der klassischen Entspannungslehre.

NUTZEN

Es findet eine Regeneration statt, die Stressempfindlichkeit nimmt ab und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Durch die Fokussierung auf das Wesentliche entwickelt sich eine neue Qualität des Denkens und des Entscheidens.

Ruhe, Kraft und Klarheit stellen sich ein.



Sabine Karnowski

Yogalehrerin (BYV)

InnerBalance Concept
Lorenzonstr. 64a
81545 München

+49 (0) 163 - 573 91 65

s.karnowski@innerbalance-concept.com
www.innerbalance-concept.com