Indian Balance – Finde deine innere Stärke, spüre die Energie!

Indian Balance ist mehr als nur Bewegung – es ist eine Reise zu dir selbst! Entwickelt von Christian de May, verbindet dieses ganzheitliche Training die Weisheit indianischer Traditionen mit modernen Trainingsmethoden. Sanfte, fließende Bewegungen verschmelzen mit bewusster Atmung, stärken den Körper und bringen den Geist zur Ruhe.

🔥 **Warum Indian Balance?**
✅ **Bewegung & Atmung – Spüre die Harmonie zwischen Kraft und Entspannung.**
✅ **Achtsamkeit & Körperbewusstsein – Lerne, auf deinen Körper zu hören und Verspannungen zu lösen.**
✅ **Mentaltraining & Energiefluss – Finde Klarheit, innere Ruhe und spüre deine Lebensenergie.**
🗓️ **Kurszeiten – Immer montags:**
🧘 **Relax: 17:45 – 18:45 Uhr (sanfte Entspannung & fließende Bewegungen)**
💪 **Intensiv: 19:00 – 20:00 Uhr (mehr Dynamik & Aktivierung)**
👩‍🏫 **Übungsleiterin: Meike Weber**

GENAU DAS, WAS DU BRAUCHST!

Ob in der Gruppe oder für dich allein, ob Indoor oder Outdoor – Indian Balance passt sich dir an! 🌿✨
Bist du bereit, Körper und Geist in Einklang zu bringen? 💫