



Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

## ENERGY DANCE®

von Manuela Wende



Dein Kopf braucht nicht zu denken und Du kannst den Alltag loslassen. Ohne Choreografie und doch angeleitet führe ich Dich spielerisch leicht ins Tanzen, Sport treiben, Schwitzen, Spaß haben und Energie tanken sowie am Kursende in die Entspannung. Du selbst bestimmst die Intensität Deiner

Bewegungen. Du erlebst Musik, Bewegung, Deinen Körper und Geist in verschiedensten Qualitäten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Was ist ENERGY DANCE®? Schau bitte den kleinen Film: [energydance-sachsen.jimdo.com](http://energydance-sachsen.jimdo.com)

### Termine ENERGY DANCE®

- **Waldenburg:** Euro-Gymnasium, montags 18:30–19:45 Uhr
  - **Zwickau:** „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, dienstags 10–11 Uhr
  - **Hartmannsdorf:** Yoga-Studio Lydia Bender, Am Berg 1, Mi 18:30 oder Sa 10:00 2-3 x monatlich
  - **Hohenstein-Ernstthal:** HOT Sportzentrum Logenstr. 2, Do 18:15–19:30 Uhr, 2-3 x monatlich
  - **Hohndorf:** Dein Yogahaus, an einem Mittwoch im Monat (Termine bitte erfragen), 17:30–18:30 Uhr
- Sondertermine in Langenleuba-Niederhain und auf Anfrage

### Klangreisen in:

Waldenburg, Hartmannsdorf u. Salzgrotte Wolkenburg

### Brotback-Kurse, Massagen & Gutscheine:

in Waldenburg und mobil

Anmeldung: Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio  
Manuela Wende, Tel. 037608–27742 · [www.zellharmonie.de](http://www.zellharmonie.de)



## Der Tanz des Lebens

### Biodanza

von Christine Lukaschek

#### Musik und Tanz beleben, befreien, entspannen und heilen

Biodanza ist ein wissenschaftlich untersuchtes System und eine ganzheitliche Methode zur Gesundheitsvorsorge. In Biodanza steht nicht das Erlernen von Tänzen sondern das „Sich erleben im Tanz“ im Mittelpunkt. Der Biodanzalehrer hilft diese Erlebnismomente, genannt Vivenzia, zu ermöglichen. Die Musik und der entsprechende Tanz sind die Mittler für diese Erlebnismomente. Doch nur durch die Gruppe ist es möglich, gemeinsam zu wachsen und unsere Einzigartigkeit zu erkennen sowie lieben zu lernen.

Mit Biodanza kann jeder sein Potential im Tanz Wirklichkeit werden lassen und zu mehr sozialer, körperlicher und lebendiger Erfüllung kommen. Man darf unmusikalisch sein und braucht nicht tanzen zu können. Jede Altersgruppe ist willkommen. Körperliches Handicap? Kein Problem.



**Chemnitz:** Physiotherapie „Pro Vitas“, Zickauer Str. 74, 4. Etage  
Dienstag in der geraden KW von 19:15 Uhr – ca. 21:30 Uhr

**Treuen:** Johann-Sebastian-Bach-Str. 28a, 08233 Treuen  
4.5. / 15.6. / 21.9. / 26.10. / 16.11. / 17.12.  
Jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

**Kloster Donndorf:** Wochenendkurs 24.–26.5.2019, Anmeldung unter [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)



Biene (Christine Lukaschek)  
Tel. 0177–7219150  
[bienelu@vodanet.de](mailto:bienelu@vodanet.de)  
[www.biodanza-chemnitz.de](http://www.biodanza-chemnitz.de)

## ENTSPANNUNG DURCH HEILSAME BEWEGUNG

12.-14.7. Holzkirche Kaßberg, Ahornstraße 45, Chemnitz

## 2. „In Liebe wachsen“ – Festival



Fotos: Malika Maudrich / SEOM

Wir wollen Bewusstheit schaffen für unser Handeln, Denken und Fühlen gegenüber unseren Kindern. Konzepte, Moralvorstellungen und Glaubenssätze, die uns nicht gut tun, loslassen und einen geschützten Raum schaffen, um einfach sein zu dürfen. Gemeinsam mit SEOM, Kristina Frank, Sabine Mänken u. v. m. machen wir uns auf den Weg, uns selbst zu erforschen und zu lieben, so wie wir sind. Mantrasingen & Heilkreise sind Teil des Programms. Tickets und alle Informationen findet Ihr unter: [www.inliebewachsen-festival.de](http://www.inliebewachsen-festival.de)

Lasst uns zusammen kommen, reden und zuhören, singen und summen, weinen und lachen. Wir freuen uns auf Euch!

frei wachsen e.V. · [www.inliebewachsen-festival.de](http://www.inliebewachsen-festival.de)

## Sanftes Training für Körper, Geist & Seele

### ZENbo® Balance

von Bella Steudel

Der Alltag wird für viele Menschen immer hektischer und anstrengender. Umso wichtiger ist es, eine gesunde Auszeit einzulegen, um in die Balance zu kommen. „ZENbo® Balance“ ist ein neues, ganzheitliches Trainingskonzept, entwickelt in der fitmedi Akademie Frankfurt/Rödermark ([www.zenbo-balance.com](http://www.zenbo-balance.com)), welches klassisch westliche Entspannungstechniken, wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, mit fernöstlichen Bewegungsübungen, wie Yoga & Qi Gong, verbindet. Dabei steht „ZEN“ für den Geist und „bo“ für den Körper, die beide in Einklang gebracht werden.



Das sanfte Bewegungs- und Entspannungstraining erreicht eine bewussthäufigere Wahrnehmung und Harmonisierung des Körpers und des Geistes in drei Phasen. Der Trainingseinstieg **Silence** beginnt mit einer Meditation, die zur Zentrierung und Klärung des Geistes dient und hilft „anzukommen“. In der zweiten Phase **Move** werden bewegte Übungen im Stand und am Boden, die an Qi-Gong und Yoga angelehnt sind, ausgeführt. Sie fördern die „Innere Balance“, werden bewusst, fließend und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert, die Muskeln gekräftigt, das innere Gleichgewicht gestärkt sowie das Koordinationsvermögen geschult. Die dritte Phase **Relax & Go** rundet durch verschiedene westliche Entspannungstechniken die Übungen ab und als „go“ wird den Teilnehmern, angelehnt an ein ZEN-Koan, eine kurze Geschichte zum Nachdenken vorgelesen.

„ZENbo Balance“ verbessert das körperliche und psychische Wohlbefinden, schafft Distanz zu Alltagsorgen, hilft, über Anspannungs- und Stresssituationen schneller hinweg zu kommen und bewirkt eine verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Ich selbst leite als ZENbo-Trainerin seit 2014 Kurse und Seminare und habe von meinen Teilnehmern zahlreiche positive Rückmeldungen erhalten. Das Wunderbare an Zenbo: Dieses Training ist für jeden geeignet, der sich gerne sanft und bewusst bewegen und entspannen möchte. Keine Vorkenntnisse und körperlichen Voraussetzungen erforderlich.

Falls Ihre Neugierde geweckt ist und Sie die ZENbo-Balance ausprobieren möchten, dann melden Sie sich an für einen Schnupper-Workshop am 26.05.19, 17 Uhr bei Bella Steudel, DIE Tanzoase Chemnitz, Palmstraße 17 · [www.bella-kalima.de](http://www.bella-kalima.de)