

INDIAN BALANCE®

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

Das einzigartige Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre. Das Training formt den gesamten Körper - die Bewegungsabläufe und die Atmung sind im Einklang mit der indianischen Musik, die das Programm begleitet.

Der Grundsatz dabei:

Den Körper kraftvoll, elegant bewegen und dabei die Seele ausruhen lassen! - Genießen Sie pure indianische Body-Mind-Soul Dynamik.

Hintergrund + Tradition von Indian Balance®

Der Urgroßvater von Christian de May gründete 1912 die erste Indianerschule und Mission in Chile. Aufgrund seiner Herkunft und Familientradition entwickelte Christian de May das indianische Body-Mind-Soul Programm, das aus den Ursprüngen der Pow Wows entstammt.

Für wen ist Indian Balance® ?

Die Indian Balance® Workouts mit verschiedenen Variationen und Levels sind für alle Altersgruppen und Konditionstypen. Von Einsteigern bis Fortgeschrittene sind sie als gesicherte Bewegungsprogramme zusammengefasst.

Unsere eigene Energie überwindet alle Grenzen! Indianische Weisheit

Das Besondere an Indian Balance®

I: Ein besonderes Merkmal ist die Bauch-Atemtechnik durch den Mund. Hintergrund der IB Atmung: Sie entspringt aus der indianischen Tradition der Kahuna Indianer und ist tief in der IB Technik verankert.

II: Das Geheimnis des Erfolgs sind die fließenden Moves (Native Energy Flow Technik). Diese werden harmonisch und kraftvoll auf den Körper übertragen, mit einer tiefen Wirkung auf Rücken, Bauch, Beine und Po! Die einzelnen Bewegungs- und Variationsmöglichkeiten bilden ein kompaktes Ganzkörper Workout.

III: Alle Übungen werden von eigener produzierter Indian Balance Musik begleitet. Der gesamte Körper bewegt sich harmonisch mit den indianischen Rhythmen und Klängen.

Erleben Sie mit **INDIAN  BALANCE®**
den Pfad zu Ihrer inneren Stärke und Gelassenheit!



Entwickler von IB Christian de May

Dipl. Sporttherapeut
IB Akademieinhaber
IB Musikproduzent
Buchautor BLV-Verlag
Ausbilder und Referent DTB Akademie
Dozent int. College
Internationaler Presenter
für Body-Mind-Soul



www.indian-balance.de