

## AUS DER BALANCE FALLEN – WAS DANN?

Ein scharfer Blick, ein falsches Wort, laute Musik, unpassende Fremdmeinungen, Unrat auf der Strasse, verspätete Züge ...

Schon kochen wir hoch. Ärger, Empörung, Verachtung verschaffen sich Luft. Schnell bewegen wir uns im Feld des unkontrollierten Ausdrucks. Manchmal toben wir laut, manchmal wüten die Emotionen leise in unserem Inneren. So oder so: Wir geraten aus der Balance, wir verlieren die Contenance. Und dies immer schneller, immer häufiger.

Vielleicht ist die Zeit reif, uns aus diesen gebundenen Energien zu befreien, Raum zu schaffen für Grossmut, Augenmass und innere Ruhe. Vielleicht brauchen wir gerade in diesen Nerven aufreibenden Zeiten Ansporn und Anleitung, unser Denken, Fühlen und Tun in gesündere Bahnen zu lenken und unser Gleichgewicht wiederzufinden.

Vielleicht willst auch du dich jetzt wirksam weiterentwickeln?

Mit einem fordernden Workout unter Anleitung, einer Ruhephase zur Integration des neu Erlernten, mit ausdrucksstarkem Tanzen zu bester Musik.

Die Wirkung lässt nicht lang auf sich warten.

Du bewegst dich in der Gruppe im Windkanal der Veränderung, führst deinen Körper zu bewusster Wahrnehmung, veränderst deine Energien. Du wirst offen und durchlässig. Schnell formen sich neue Perspektiven. Präsent und erfrischt kehrst du in deinen Alltag zurück.