

## Alles in Balance

Im ruhigen, sicheren Stand die eigene Mitte finden und spüren, wie sich eine wohltuende Ruhe ausbreitet – das können Sie üben

### • Spezial-Training

Maßvoll Sport treiben, ohne sich dabei auszupowern – um die richtige Balance geht's beim Programm „Balance Swing“. Es ist ein Mix aus fernöstlichen und westlichen Trainingslehren. Die Übungen führen Sie auf einem Minitrampolin (ab ca. 50 €, Sportfachhandel) aus. Das macht nicht nur Spaß, es verleiht dem Körper auch neue Energie und setzt Glückshormone frei (DVD: 24,95 €, Buch: 12,95 €, im Buchhandel oder über [www.balance-swing.de](http://www.balance-swing.de)).



### • Kleine Übungen

Auf einem Bein zu balancieren ist anfangs gar nicht so leicht. Wenn es mit etwas Geduld dann aber klappt, profitieren Körper und Seele davon. Schon 2–3 Minuten täglich reichen, um feinste Muskelgruppen zu trainieren und gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Stellen Sie sich barfuß gerade hin und heben Sie einen Fuß an. Sie können sich zunächst an einer Stuhllehne festhalten. Nach 30 Sekunden den Fuß wechseln. Später werden Sie auch ohne Stütze auskommen. Versuchen Sie dann, dabei die Augen zu schließen. Sie werden merken, wie Ihr Stand immer fester wird.