KAHA®

Kraft – Beweglichkeit - Balance

Was ist KAHA®?

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori ,,energiegeladen, Kraft“,

ist inspiriert vom Taiji, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese

kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt

zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskel-gruppen und führt zu innerer Ruhe.

KAHA® ...

- ...Ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- ...kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ...ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- ...ist für alle Entspannungssuchenden, die den Alltag ausschalten und Energie tanken wollen

Für wen ist KAHA® geeignet?

Egal, ob Kurseinsteiger oder Sportanfänger, jung oder alt, egal welcher Fitnesslevel, ob über-gewichtige oder leistungsschwächere Personen, mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden.

TSG Niederreifenberg, Sonnenweg 18,
61389 Schmitten, Tel 06082 1536