

# körperliche ZENTRIERUNG IM ALLTAG

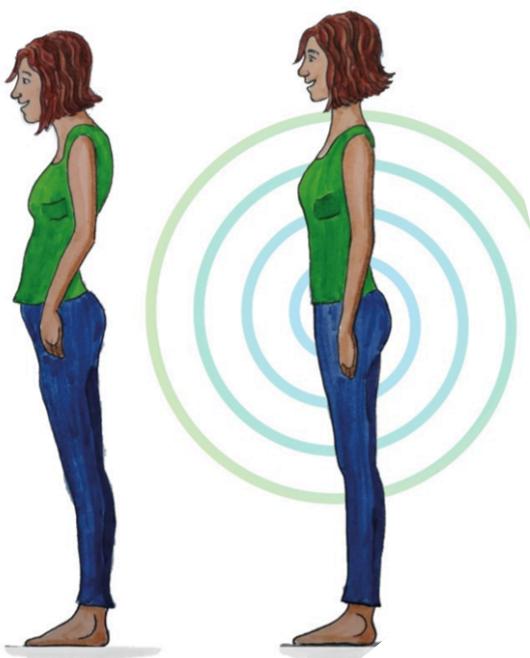
ERLEBE DEINE KÖRPERMITTE NEU

6.-8. MÄRZ 2026 - BASEL

FREITAG, 06.03. 18.00 BIS CA. 21.00 UHR

SAMSTAG, 07.03. 13.30 BIS CA. 17.30 UHR

SONNTAG, 08.03 13.30 BIS CA. 17.30 UHR



**stabil - ruhig - zentriert**

Bärbel Hölscher hat mit BalanceHIRO® einen wirksamen Ansatz entwickelt, um die Integration frühkindlicher Reflexe mit der körperlichen Zentrierung zu verbinden - für eine nachhaltige Stärkung deiner Gesundheit.

Balance HIRO®

Diese effektive Kombination optimiert alle anderen Gesundheitsmassnahmen und unterstützt dein Wohlbefinden auf natürliche Weise. Denn auch im Erwachsenenalter führen nicht hinreichend integrierte frühkindliche Reflexe zu Energieverlust und gesundheitlichen Einschränkungen.

An drei Tagen machen wir uns auf einen ganzheitlichen und nachhaltigen Weg zur körperlichen Zentrierung, ohne den Körper zu überfordern. Dabei arbeiten wir uns milimetergenau an die Zentrierung heran, die so kinästhetisch erfahrbar wird.

Ergänzt durch wertvolle Übungen, kannst du die Zentrierung Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren.

Zentriert im Körper - präsent im Leben

## ORT

Reinacherstrasse 267, Basel

## BEITRAG

Fr. 390.- für die Kursinhalte  
(zeitunabhängig)

## ANMELDUNG

Bis 25. Februar 2026  
Platzzahl mind. 2/max. 4 Pers.

## KONTAKT

Florence: +41 79 771 10 15  
[florence@tanzprojekte.ch](mailto:florence@tanzprojekte.ch)  
[www.tanzprojekte.ch](http://www.tanzprojekte.ch)

