THERAPIE ZENTRUM

Oberhausen-Rheinhausen

KAHA Training

heißt aus der Sprache der Maori übersetzt „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong, Yoga, dem neuseeländischen Haka und AROHA.

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 Muskelgruppen. Es sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit.