



Schlichtweg in BALLance

Es gibt viele Menschen, die bewundere ich – und manche bewundere ich eben noch ein bisschen mehr. Darunter die Sportwissenschaftlerin Dr. Tanja Kühne. Für sie ist Beruf das, was es eigentlich für jeden von uns sein sollte: Berufung. Sie lebt, was sie erzählt. Und lebt damit auf. Kürzlich haben wir uns getroffen und gegenseitig berichtet, was sich in unserem Leben so Neues tat. Aus den blauen Augen von Dr. Tanja Kühne sprangen Funken, als aus ihrem Mund eine kleine Daniela-Düsentrieb-Geschichte sprudelte "Oh, da muss ich erzählen ... " Diese zarte Frau hat Grenzen über Kontinente, Wissenschaftler, Federnhersteller, Ballweichteil-Experten und-was-noch-alles... überwunden und was ganz Neues entwickelt und auf den Markt gebracht. Etwas wirklich sinnvolles. In eine Zeit, in der es doch eh schon alles gibt. Nur nicht:

Aktive Tiefenentspannung.

Die wir uns selbst zukommen lassen können.

Die uns in Minuten zwei Zentimeter wachsen lässt.

Heißt, die Muskeln lockert, die Bandscheiben entlastet, die Wirbelsäule aufrichtet.

Das, liebe Leute, das ist eine Sensation, weil nämlich nicht nur die Verspannungen im Rücken verschwinden, sondern unser gesamtes System frei wird. Energieblockaden lösen sich. Wohlbefinden tritt ein, Zipperleins verschwinden. Wir wachsen – mitsamt unserer Gesundheit.

So sieht's aus

BALLance. Das sind zwei boskopgroße Weichintegralschaumstoff-Bälle, die über eine spezielle, flexible Feder miteinander verbunden sind. Und die beiden Bälle legt man links und rechts neben die Wirbelsäule, so dass diese über der Feder schwebt und nicht mittherapiert wird.

So geht's

BALLance gibt es in 2 Größen. Je nach Körpergröße wählt man die 9 oder 11 cm große Variante. Man setzt sich auf den Boden und legt BALLance mit ausgestrecktem Arm hinter sich auf den Boden. Dann legt man sich so darauf, dass die Wirbelsäule durch die Feder freigehalten wird. Durch das Körpergewicht üben die Bälle einen individuell optimierten, massageähnlichen Druck auf die Muskulatur (vor allem Rückenmuskulatur) aus und entspannt diese. Mit einfachen Rollbewegungen verlagert man den Druck und massiert den ganzen Rücken. Das kann man auch im Nacken tun, am Po, an den Oberschenkeln ...

Mehr darüber: www.ballance-concepts.de

Die Methode ist unter der Marke „BALLance Dr. Tanja Kühne“ für alle 28 EU Länder, USA, Schweiz, Russland und Türkei eingetragen. Abgekürzt wird sie als „BALLance“ -Methode kommuniziert.