

AROHA

Fachwart: Melanie Breuer
Dorfstr. 22
21709 Himmelpforten/Breitenwisch
Tel. 04144 – 21 03 42

AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannten Bewegungen, inspiriert vom **Haka**, dem neuseeländischen Tanz der Maori.

Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft in der Mitte und eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlfühl führt.

Außerdem werden stets Elemente aus der Kampfkunst, dem **Kung Fu** entnommen, die mit einem einfachen Grundschrift weich und sinnlich kombiniert werden.

Das **Tai Chi** gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender.

Während der ganzen Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über, dadurch wird jedem Einsteiger jederzeit die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilnehmen zu können.

AROHA ist ein sinnliches Workout und gibt der eigenen Lebensenergie neuen Raum.

18 Teilnehmer erfreuten sich in diesem Jahr an einem Ganzkörpertraining mit mittlerer Intensität. Es ist Gelenk schonend und leicht nachvollziehbar, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kurbelt die Fettverbrennung an.

Wir haben erstmalig AROHA-Sticks verwendet und waren alle begeistert von der kraftvollen Variante.

