

**Martina Nowak**

Erzieherin  
Diplomierte Montessori-Pädagogin  
Lerntrainerin  
Bal-A-Vis-X Practitioner und Trainerin

**Janina Nowak**

Gymnasiallehrerin  
Diplomierte Montessori-Pädagogin  
Bal-A-Vis-X Practitioner und Trainerin



Das erste HYBRID Bal-A-Vis-X Training im August in Pegnitz!

Was ist ein Hybridtraining fragst Du dich? Wir nehmen zwei verschiedene Gebiete von Bal-A-Vis-X und kombinieren sie in einem Training!

Die \*reguläre Bal-A-Vis-X (R-BAVX)\* Methode umfasst sowohl Partner-, Kleingruppen- als auch Einzelübungen, die Menschen jeden Alters sehr viel Spaß bereiten und zur selben Zeit viele Herausforderungen gleichzeitig ansprechen. Solche Herausforderungen können beispielsweise Defizite bei der visuellen Verfolgung, auditive Ungenauigkeit, Impulsivität und auch Gleichgewichts- und Angstprobleme sein. Durch lehrbare Techniken (kein Sport!) ermöglicht Bal-A-Vis-X unseren Körpersystemen, den Fluss eines Pendels zu erfahren, wodurch unsere Gehirnsysteme Ruhe und anhaltende Konzentration erhalten. Weiterhin schaffen die Übungen dieser Methode durch ihre präzisen, rhythmischen, vorhersehbaren Bewegungen unseren Körper zu entspannen und uns ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Dies wiederum, kann zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems beitragen und zu einer ausgeglichenen und stabilen Homöostase – ganz besonders wichtig in einer Welt die überwiegend aus stressigen und hektischen Situationen besteht.

\*Trauma Informed Bal-A-Vis-X (TIB)\*

umfasst 45 Einzelübungen und vier Ganzkörper-Bewegungsmuster, die von jedermann selbst durchgeführt werden können. Das einzige Ziel von TIB ist es, in allmählich ansteigenden Zeitschritten eine selbstinduzierte, selbstüberwachte Achtsamkeit zu erreichen. Diese Achtsamkeit hilft uns dabei, sowohl unsere Psyche als auch unser Körpergefühl zu stärken und unsere innere Balance zu halten. Ferner kommt es zu einer Erhöhung der Aufmerksamkeit und es wird uns ermöglicht, unsere eigenen Emotionen zu regulieren. Dies alles sind entscheidende Fähigkeiten für Menschen mit Traumatisierungen.

**Kontaktdaten:**

Martina Nowak [nowakmartina@t-online.de](mailto:nowakmartina@t-online.de)

Janina Nowak [einfachjanina@t-online.de](mailto:einfachjanina@t-online.de)

Phone 0151-72412415

Phone 0151-27597709