



# B R A S C H A

Balanced Rhythmic African Silly Childhood Animal

**BRASCHA** basiert auf dem ursprünglichen Gehen des Menschen. Gehen mit dem ganzen Körper, in Leichtigkeit und Leere, mit Freude und neuer Kraft.

Frei von schweren Gedanken, Hektik und Angst.

Probieren Sie es aus !



BRASCHA reguliert Stress, Hektik und Anspannung.

BRASCHA wirkt nachhaltig auf die Gangart, auf die Haltung des Körpers und auf die Haltung zum Leben.

BRASCHA beeinflusst im Alltag positiv die Stimmung, verändert die (Schmerz-)Wahrnehmung und fördert (Heilungs-)Prozesse.

BRASCHA hellt das Gemüt auf, hebt und öffnet den Blick.

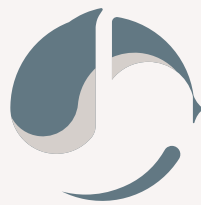
BRASCHA ist die ideale Vorbereitung für „Barefoot“-Schuhe, das Barfuss-Gehen und Jogging im Ballengang.

BRASCHA ist nach drei Lektionen leicht im Alltag anwendbar. Eine Auffrischung pro Quartal ist sinnvoll.

*Wenn wir einen Gehenden genau beobachten,  
wissen wir auch, wie er denkt.*

*Wenn wir einen Denkenden genau beobachten,  
wissen wir auch, wie er geht.*

Einzelkationen für individuelle Geh-Beratung, optimale Beweglichkeit und Körperhaltung, für positive Selbstbeeinflussung und die Freude am Gehen sowie die Integration von Handicaps. Nachhaltige Inputs für Paare, Familien und Teams, am Firmenanlass oder als interne Weiterbildung.



Jan Hartmann

Coach, Supervisor & Organisationsentwickler BSO

076 575 87 26 · [info@jan-hartmann.ch](mailto:info@jan-hartmann.ch) · [www.jan-hartmann.ch](http://www.jan-hartmann.ch)

**B**  **R**  **A**  **S**  **CH**  **A**

B R A S C H A ursprüngliches Gehen in Leichtigkeit und Freude