**KAHA**

KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es kräftigt, dehnt und entspannt die Muskulatur. Ein einmaliges Erlebnis einer außergewöhnlich schönen Bewegungsform, nach inspirierender Musik.

KAHA ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar und gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass genügend Zeit bleibt, um diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Bewegungen aus dem Qi Gong, Taiji, Yoga und der Rückenschule fließen mit ein. Die Bewegungen sind zu Musik vorchoreographiert, die Klänge aus Neuseeland, Hawaii und den Maori beinhaltet. In der Einfachheit der Bewegung verliert man sich mehr und mehr.

KAHA steigert die Kraftausdauer, Dehnung, Flexibilität, Koordination und Körperkontrolle, entspannt und baut Stress ab, steigert die geistige Vitalität, führt zu gesteigerter Lebensfreude und mehr Energie.

Ein Gefühl von Freude und Stolz breitet sich langsam aus.