

bodyART®

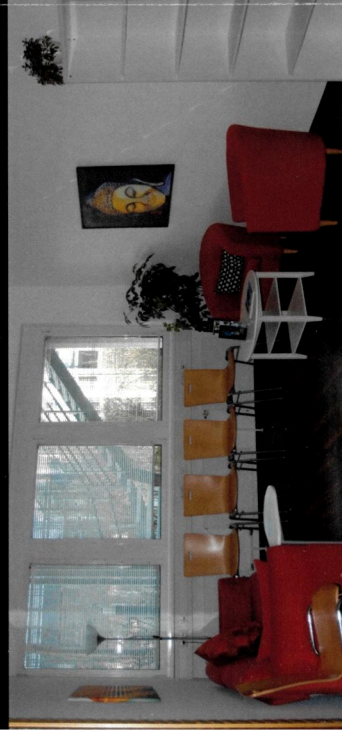
das einzigartige Körpertraining für neues Körperbewusstsein

bodyART® ist ein in der Schweiz entwickeltes Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig gezielt angesteuert: Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult. bodyART® wurde erfolgreich von Europa in die USA gebracht und dort mehrfach als bestes internationales Trainingskonzept ausgezeichnet.

Heutzutage suchen körper- und gesundheitsbewusste Menschen immer direkter nach Möglichkeiten der Entspannung und der Erlangung eines körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Und dass der Weg zu innerer Harmonie, gutem Aussehen und einer positiven Ausstrahlung mitunter über den Körper führt, ist bekannt. bodyART® greift dieses Wissen auf und widmet sich mit seinen Übungen genau diesen Zielen.

bodyART® ist für jedermann geeignet, egal ob Jung oder Alt; ob leistungs- oder entspannungsorientiert, ob mit oder ohne körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen. Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch durchdacht. Das Training legt so den Grundstein für die (Wieder-)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit.

Eine bodyART® Stunde ist in fünf Phasen aufgeteilt: die „ankommende Phase“ zum Beginnen im Raum und für die Konzentration; die „ausdehnende Phase“ zur Erwärmung und Belebung; die „zirkulierende Phase“, während der man richtig in das funktionelle Training und Core-Training einsteigt; die „absteigende Phase“ zum Herunterkommen und Nachspüren; und zum Schluss die „ruhende Phase“ für die optimale Tiefenentspannung. Die kontrol-



lierten, fließenden Übungen – fordernd oder ruhig, je nach Level – werden auf der Matte und ohne Hilfsmittel ausgeführt. Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining steht bei bodyART® nicht der einzelne Muskel im Vordergrund, sondern der menschliche Körper als individuelles Ganzes. Durch die gezielte Übungsauswahl und die exakte Durchführung der Übungen werden falsch angelernte und auf Dauer schädliche Bewegungsmuster aufgebrochen und das Haltungsbild und Bewegungsbild langfristig verbessert. Der Atem ist „die Säule“ des Trainings – er hat sowohl energetisierende als auch eine intensivierende Funktion und fördert mentale Stärke und Ausgeglichenheit. Das durch bodyART® erlangte wache Bewusstsein eröffnet neuen Freiraum im Denken und Handeln – körperliche und seelische Blockaden werden gelöst.

Kursbeschreibung: bodyART®

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

