



### **bodyART®**

Rückenprobleme, fehlende Dehnfähigkeit und Stabilität, keine Kraft? Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH 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!

### **deepWORK®**

Das neue Powerprogramm, das für Entspannung und gleichzeitig einen straffen Körper sorgt, heißt deepwork. Beim deepwork-Workout wechseln Sie rapide zwischen An- und Entspannung, was sogar die tieflegendsten Muskeln beansprucht und Ihren Körper so richtig ins Schwitzen bringt. Atemübungen sorgen zwischendurch für ausgleichende Ruhephasen.

Durch den ständigen Wechsel zwischen Cardio- und Entspannungsübungen sollen Körper und Geist gleichermaßen beansprucht und in Einklang gebracht werden. So schwitzt man also, kann aber zugleich abschalten und Stress und Sorgen loslassen.

Deep-Work-Training ist ein tolles Herz-Kreislauf-Training, es formt die Figur, stärkt die Muskeln, baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an.

### **Hatha Yoga = traditionelles Yoga**

Beim Hatha-Yoga geht es um den Ausgleich der Gegensätze. In jeder Yogaübung geht es um das Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Hingabe. Durch Hatha-Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit unserer Muskeln und der Flexibilität unserer Gelenke. Verspannungen werden wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Weil Hatha Yoga grundsätzlich eine sehr sanfte Form des Yoga ist, bei dem die Bewegungen sehr langsam ausgeführt werden, eignet es sich hervorragend für Anfänger.

### **Pilates meets Yoga**

Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung wird die Körpermitte gezielt stabilisiert.

### **Power Yoga**

"Power Yoga" ist ein dynamischer und kräftigender Yoga-Stil - das verrät schon der Name: Der englische Begriff Power bedeutet "Kraft", "Macht", "Energie", "Stärke". Power-Yoga vereint Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Herz-Kreislauf, Gleichgewicht und Koordination und das sind nur die „Nebenprodukte“. Denn worum es wirklich geht, ist Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Du bist zufrieden, glücklich und fühlst Dich gut.

## **Mental Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und entspannender Yogastil. Die meist sitzenden oder liegenden Bewegungen werden lange gehalten und dehnen passiv den Körper. Diese Dehnung erreicht das tiefe Bindegewebe (Faszien), die Sehnen/Bänder. Dadurch entwickelt das Gewebe eine bessere Flexibilität, wird gekräftigt und mit neuen Nährstoffen versorgt. Die Übungen wirken stressreduzierend, regenerierend und beruhigend auf das Nervensystem.

## **Vinyasa Yoga**

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

## **Ashtanga Yoga**

Von allen Yogastilen gilt er als der härteste. Ashtanga Yoga zeichnet sich durch die dynamische und kraftvolle Ausführung der, am Atem synchronisierten, Asana (Positionen) aus. Die Asana werden in einem Bewegungsfluss nach einer gleichbleibenden Reihenfolge eingenommen. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihren Körper zu kräftigen, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.