

Body and Mind Trend Convention

Innsbruck, 1./2. Mai 2010

Workshops Kurzinformation

INDIAN BALANCE® Basic (Grundkurs) Christian de May

Das fließende indianische Body & Mind Workout für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt. Dieses Training formt den Körper im Einklang mit der speziell von Hochlandindianern entwickelten Musik und den nativen Traditionen.

Im Workshop wird der methodische Aufbau der 4 Bewegungspfade (Bausteine einer Kurseinheit) gezeigt. Motto: **Den Körper kraftvoll, elegant bewegen und dabei die Seele ausruhen lassen!**

Zielgruppe: Alle Altersgruppen u. Konditionstypen, Senioren bis Jugend.

INDIAN BALANCE® Classic Advanced (Aufbaukurs) Ch. de May

Hier wird die Reise in die faszinierende Welt von Indian Balance fortgesetzt. Es werden die weiterführenden, energiegeladenen Körperpositionen und Bewegungselemente in Dynamikwechseln, als Variationen A: intensiv und B: geschmeidig, auf den gesamten Körper übertragen. Die fließenden indianischen Bewegungstechniken sind konzentriert gepaart mit den Rhythmen der American Natives, und der Forcierung unserer Körperbalance.

Das Programm zeigt pure indianische Body & Mind Dynamik.

Zielgruppe: alle Altersgruppen, Senioren bis Jugendliche!

INDIAN BALANCE® RITUALS (Indianische Tradition & Technik) Ch. de May

Erlebe einfache Indian Balance Rituale, die die Sinne beflügeln, die Wahrnehmung des Körpers und unsere Sinnesorgane schärfen. Hier werden die indianischen Touch & Move Techniken im Einklang mit den Chakren, in der aktiven Bewegung angewendet.

Sowie der große Ablauf des nativen indianischen Bewegungsrituals MORNINGSTAR.

Die Rituale können in unterschiedlichen Gesundheitssportangeboten umgesetzt werden.

Athletic Stretch® (Gunda Slomka)

Das beweglichkeitssteigernde Training: dynamisch, fließend, kurzweilig, intensiv und effektiv! Orientiert an den Beweglichkeitsanforderungen, die der Alltag uns abverlangt, ist ein intensives Dehntraining entstanden. Fließende Bewegungsverbindungen, die sich zu Ritualen zusammen fügen, ermöglichen Dir ein Training im eigenen Rhythmus und an Deiner persönlichen Grenze. Mit dem Ziel der Beweglichkeitssteigerung treffen wir mal auf Stabilitäts-, mal auf Kraft- oder Beweglichkeitsgrenze. Das Wahrnehmen der eigenen Grenzen, das Trainieren am eigenen Limit lässt das Training zu einem intensiven und effektiven Workout werden. (DVD zum Programm erhältlich)

Anforderung: keine/ Geräte: Matten

Athletic Flow® (Gunda Slomka)

Allein die Musik prägt schon den Charakter von Athletic Flow. Im $\frac{3}{4}$ Takt fließen alle Bewegungen weich ineinander und ermöglichen Dir ein "Abtauchen" in die Bewegung und die Konzentration auf Dein tiefes "Ich". Athletic Flow bringt Deine innere Kraft zum Vorschein und lässt sie wachsen.

Athletic Flow

- kann Verspannungen und Blockaden lösen,
- stellt eine sanfte Form des Beweglichkeitstrainings dar,
- mobilisiert und versorgt Deine Gelenke,
- richtet Dich auf
- und verleiht Dir Energie und Kraft - " the power from within"!

(DVD zum Programm erhältlich), Anforderung: keine, Geräte: Matten

Back 4 good® - Rückentraining mit dem Dynair® - Ballkissen® - XXL (G.Slomka)

Die Stabilisation unserer Gelenke ist und bleibt ein großes Thema. Viele unserer Teilnehmer suchen neue Herausforderungen. Mit dem Dynair® XXL hat die Firma TOGU eine neue Dimension des sensomotorischen Trainings geschaffen. Trainingsreize sind gezielt und gut gesteuert zu setzen, so dass jeder Gruppenteilnehmer zu einem effizienten, persönlichen Trainingsergebnis gelangt. Das Dynair® XXL setzt dabei einzigartige Trainingsreize im Bereich der Stabilität. Eine Herausforderung an die Muskeln und ihr Nervensystem der besonderen Art. Über das Stabilisatortraining hinaus, bietet das Ballkissen eine sensationelle Unterlagerungshilfe für ein optimales Kraftausdauertraining. Lass´ Dich inspirieren von dem diesem großen Ballkissen. (DVD zum Programm erhältlich)

Anforderung: keine/ Geräte: Matten, Dynair XXL

Shakti-Dance (Christiane Wolff)

Fließende, kreative Yoga-Elemente verschmelzen zu einem sinnlichen, femininen Tanz. Dynamik wechselt mit Ruhe – kraftvolle Anstrengung mit meditativer Entspannung. Aus dem eleganten Fluss äußerer Bewegungen entwickelt sich ein sensibles Körpergefühl, die Harmonisierung der inneren Bewegungen von Gedanken, Gefühlen und Energie.

Yoga des Herzens (Christiane Wolff)

Der Herzraum wird im Yoga als wichtigster Meditationsraum angesehen, in dem wir mit unseren Herzeseigenschaften wie Liebe, Güte, Glückseligkeit in Berührung kommen. Die jahrtausendealte Philosophie des Yogas bietet zahlreiche wirkungsvolle Methoden auf emotionale Weise in tiefen Kontakt zu sich selbst zu kommen, ein Feingefühl zu entwickeln, um wieder in jeder Lebenssituation auf das Herz zu „hören“ wieder „mit dem Herzen zu sehen“. Fließende Asanas, behutsame Atemübungen schulen eine warmherzige Achtsamkeit und die Bereitschaft im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Dancing Pilates (Christiane Wolff)

„**Centering**“, die eigene Körpermitte zu halten, sich um das Zentrum zu bewegen und zu organisieren, ist die essentielle Grundlage der Pilates-Körperarbeit. In Kombination mit tänzerischen Elementen im Stand und am Boden sowie dem kreativen Umgang mit Transitions werden Pilates-Übungen zu einem fließenden Tanz, einer raumgreifenden Trainings-Choreografie voller Grazie, Dynamik und Leichtigkeit.

Pilates – Kraft und Beweglichkeit für die WS (A. Flach-Meyerer)

Durch Fehlhaltungen in Sport und Alltag kommt es zu Belastungen, für die unser Bewegungsapparat nicht ausgelegt ist. Ein ausgewogenes Übungsangebot für Kraft und Beweglichkeit verbessert den Haltungsaufbau, löst und verhindert Verspannungen und fördert das natürliche „Muskelgleichgewicht“.

Standing Pilates (Andrea Flach-Meyerer)

Anmutig, kraftvoll und dynamisch. In der stehenden Variante von Pilates kommt es zu einer ungewohnten Herausforderung für unser Powerhouse. Der Erfolg sind lange, straffe Muskeln und eine aufrechte Haltung.

Lockerheit und Stärke – Pilates mit dem Thera – Band (A. Flach-Meyerer)

Das Thera – Band bietet eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten im Pilatetraining. Durch seinen variablen Widerstand bringt es für jeden Teilnehmer immer wieder neue, persönliche Herausforderungen.

Mit Pilates die Kraft der Mitte entdecken (Andrea Flach-Meyerer)

Ein zentrales Element im Pilatetraining ist das Powerhouse. Die Aktivierung der Tiefenmuskulatur in unserer Körpermitte bringt mehr Stabilität für den unteren Rücken und erhöht gleichzeitig die Sicherheit im Iliosacralgelenk. Spüre ganz bewusst in deine Körpermitte.

Tai Chi Aerobic (Andrea Flach-Meyerer)

Tai Chi Aerobic ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, dessen optimale Mischung aus Herz-Kreislauf-Training, Muskelkräftigung und aktiver Entspannung mit den Elementen aus Fernost angenehme positive Wirkung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden mit sich bringt.

Yoga - InsideFlow (Young ho Kim)

Diese neue Art, Vinyasa Yoga zu praktizieren, schlägt Brücken zwischen Tradition und Moderne und eröffnet uns eine Möglichkeit, das Herz weit zu öffnen und das Leben und die Liebe fließen zu lassen. Atme tief durch und öffne dein Herz!

Step Sensation (Melanie Hörbst Wainwright)

schwungvolle Stepstunde mit flüssigen Schrittfolgen, abwechslungsreich, aber trotzdem leicht nachvollziehbar

Dance Moves (Melanie Hörbst Wainwright)

Spaß und Abtanzen mit unkomplizierten Moves

Latin Moves (Kathrin Konradt)

Rhythmus und Temperament machen eine Latino-Aerobic Stunde aus. Elemente aus der Aerobic kombiniert mit Salsa, Mambo, Samba, Chachacha – Urlaubsfeeling garantiert! Eine kreative Choreographie mit einem mitreißenden Finale!

Aqua-Intervall (Kathrin Konradt)

ein Aqua-Workout als energiegeladenes Cardio-Kraft Intervalltraing zu motivierender Musik mit vielen neuen Übungen und Variationen mit Aqua-Hanteln und Pool-Noodle – Spaß garantiert.

Dance Expression (Tina Rauter)

Bei diesem Workshop werden mehrere Tanzstile vereint und die Choreographie ist genau auf ein bestimmtes Lied abgestimmt. Ziel ist die volle Hingabe und Ausdruck beim Tanzen der Choreographie. Ein bunt durchmischter Mix aus Funk, Hip Hop, Jazz und Dance.

Step Flow (Tina Rauter)

Eine explosive Step Stunde mit kreativer Choreographie und flüssigem Aufbau geballt mit peppiger Musik.

House Dance (Tina Rauter und Marion Stefan)

Marion und Tina versuchen euch House Dance auf eine ganz spezielle Art und Weise näher zu bringen. House Dance geht durch den ganzen Körper und du wirst mit Choreographie und House Musik zu 100 % verschmelzen.

Hip Hop (Marion Stefan)

Hip Hop bezeichnet eine Lebenskultur die zahlreiche Tanzstile in sich birgt. In diesem Kurs werden Basics aus den verschiedenen Stilen in einfacher Weise vermittelt und später in einer kleinen Choreographie, passende auf ein Final-Lied einstudiert.

Latin Vibes (Marion Stefan)

Latino ist Lebensfreude pur! Runde und fließende Bewegungen sind großer Bestandteil der Stunde. Nach Erlernen der Basics aus Samba, Cha Cha Cha, Meruenge, Mambo... werden alle Schritte in einer Choreographie im fließendem Aufbau zusammengefasst!