

Kursumschreibungen

Feel Pilates, Yoga & More in Aarau 05.05.2018



Saal 1:

Slings in Motion: Myofasiales Training

Tom Myers' Anatomy Trains Konzept umgesetzt als ein kontrastreiches, durchdachtes Training mit klar definierten myofaszialen Bewegungstechniken. Slings in Motion fördert dynamische Stabilität, geschmeidige Elastizität, Kraft und Beweglichkeit sowie kinästhetische Intelligenz – also genau das Richtige für Menschen mit grossem Bewegungsspektrum.

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Pilates - Reformer on the mat

Jeder liebt ein gutes Pilates Reformer Workout, denn es macht so viel Spass! Der Reformer bietet Unterstützung, zusätzlichen Widerstand, Bewegungshilfe und viele spannende Wege, um mit dem Körper zu arbeiten. Doch leider kann man den Reformer nicht einfach einpacken und mitnehmen. Eine Matte allerdings schon. In dieser Lektion bekommst du Ideen, wie man die Reformer Übungen auf die Matte übertragen kann und damit eine abwechslungsreiche Pilates Mattenstunde gestalten kann.

Zeitgenössisches Pilates Flow: 4D

Zeitgenössisches Pilates verbindet die klassischen Pilates-Prinzipien mit modernen Bewegungswissenschaften und integraler Anatomie und bewegt in allen Dimensionen. Praktisch gesprochen: Stabilitätsübungen und mehrdimensionales Repertoire nahtlos fließend choreografiert. So macht funktionelles Training Spass!

Pilates with probs: Theraband

In dieser Masterclass werden klassischen Pilates Übungen im Stehen und solche auf der Matte fließend miteinander verknüpft. Die Übungen werden aneinander gereiht, um kleine Sequenzen aufzubauen. So entstehen fließende Bewegungen, welche Haltung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern. Mit dem Theraband als hilfreiches Pilates- Kleingerät können dabei die Pilates Prinzipien noch intensiver umgesetzt und die Übungsausführung durch die verbesserte Rückmeldung der Bewegungen noch besser kontrolliert werden.

Saal 2:

ChiYoga Flow - Wellen & Spiralen

In dieser ChiYoga Praxis stehen die Ausrichtungsprinzipien „Wellen und Spiralen“ im Zentrum der Übungspraxis. Materie und Energie organisieren sich im gesamten Universum nach den Gesetzmässigkeiten von Welle und Spirale. Schlangen- oder Wellenbewegungen sind Abläufe, die die Grundrhythmen des Lebens aufgreifen. Sich präsent, mit wachem Geist und vom Atem beseelt diesen schlängelnden, wellen- und spiralförmigen Bewegungen hinzugeben, erlöst die tiefsten Geheimnisse des Körpers. Die dynamischen Flows bringen in Fluss, was stagniert ist und regulieren dabei gleichzeitig Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene - der Körper wird beweglich und stark, der Kopf wieder frei.

FaszienYoga

Faszien sind trainierbar und haben einen Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Die größte Wichtigkeit besteht im Erhalten der Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Überlastungsschäden und Schmerzen erhöht. Wir tauchen mit allen Sinnen tief in unseren Körper ein und erforschen die myofaszialen Leitbahnen für eine ausgewogene und ausgeglichene Haltung. Wir experimentieren mit multidirektionalen und dynamischen Dehnimpulsen über ganze Faszienzüge statt einzelne Muskeln zu dehnen. Wir schütteln, federn und schwingen und stärken die Rebound Elastizität des Gewebes. Wir springen lautlos wie die Ninjas und erforschen mit sinnlichen Mikrobewegungen den inneren Raum.

ChiYoga Flow - “Krieger des Lichts”

ChiYoga kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem. Der Schwerpunkt liegt – je nach Jahreszeit – bei verschiedenen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft.

Der Sommer und das Element Feuer möchten Mut machen, seinem Herzen zu folgen und auch mal keine vernünftigen Argumente für sein Handeln zu haben. Sich von seinen Konzepten, Meinungen und Bewertungen frei zu machen, dem Herzen zu lauschen und ihm zu folgen. Er gibt uns den Mut und das Vertrauen in die Intuition, neue Wege zu gehen, zu experimentieren, neue und v.a. eigene Wahrheiten zu entwickeln und so ein neues Verständnis für Körper, Meditation und Energie zu finden. In dieser Übungspraxis im Vinyasa-Stil werden wir uns den Themen des Sommers stellen. Am Schluss entsteht ein Raum für Hingabe im Flow zum Titel „Krieger des Lichts“ von Silbermond.

Vinyasa Flow:

Folgt in Kürze

BODEGA reflow®

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen. Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA MOVES „Bodywork meets Yoga“, aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise. In dieser Ausbildung lernen Sie das Chakrensystem kennen, wie die Energie-Räder in uns aufgebaut sind und was sie blockieren können. Geben Sie diesen Flow an Ihre Kursteilnehmer weiter, sie werden begeistert sein!

Saal 3:

bodyART® „Medical and Recovery“

Vorwiegend sitzende Tätigkeiten, psychische Belastungen und dauerhafter Stress, aber auch Traumata haben einen Einfluss auf unsere äußere und innere Haltung. Beide Systeme wirken dabei als gegenseitige Verstärker: Jede innere Anspannung erzeugt eine dysfunktionale äußere Haltung – und umgekehrt. „Medical and Recovery“ gibt bodyART Instruktoren Wege an die Hand, Teilnehmer aus diesem Zirkel herauszuführen. Der Fokus des Moduls liegt darauf, Awareness zu schärfen, Blockaden zu lösen und eingeschliffene, dysfunktionale Bewegungs- und Haltungsmuster wieder ins Lot zu bringen. Für ein gelöstes Körpergefühl und mehr mentale Ausgeglichenheit im Alltag.

bodyART® Structure

Im bodyART Training ist die Qualität deiner Stunde immer davon abhängig, welche passenden Übungen du für Teilnehmer auswählst und wie du sie unterrichtest. Nach dem Besuch von verschiedenen bodyART Modulen aus dem Level 2 könnte es passieren, dass du den Hintergrund einer Übung falsch einschätzt oder mit nicht passenden Übungen vermischt. bodyART Structure gibt dir den Überblick und zeigt dir den „roten Faden“, der dir die Struktur über das gesamte umfangreiche und geniale bodyART Training vermittelt, so dass du immer einen klaren Kopf bewahren kannst. Mit den neuen Strukturen kannst du jede Übung für dich verständlich einordnen und passend einsetzen und triffst immer die richtige Auswahl für dein Stundenbild. Die Strukturen sind die Quintessenz des bodyART Trainings, die dir deinen Erfolg garantieren.

Zudem werden wir dir neue und kreative Übungsvariationen aufzeigen, die dein Repertoire erweitern und deine Stunden noch vielseitiger machen werden.

Entwickelt wurde das Modul von Ulrike Mangold und Fabian Allmacher. Sie nehmen sowohl medizinisch-orthopädische Aspekte in den Fokus (das Arbeiten „von außen nach innen“), als auch mentale Aspekte (das Arbeiten „von innen nach außen“), um die Dysbalancen auszugleichen. Damit wird die ineinandergreifende Polarität des bodyART Konzepts um eine neue Dimension bereichert.

Eine sehr spannende und wirkungsvolle Weise, die dich enorm weiterentwickelt und deine Professionalität im hohen Maß unterstützt.

UNSTOPPABLE- Higher Impact Athletic class:

Ein Ganzkörper Workout, das Dich in allen Bereichen herausfordert. Tauche ein in die Welt des Athletic-Trainings und reaktiviere Deine Bewegungsmöglichkeiten. BE UNSTOPPABLE!!!

FunTone® Sensibility trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. Barfuß und fließend, funktionell und plyometrisch, vom Kopf bis Fuß und ohne Einsatz von Equipment bietet FunTone® Sensibility eine neue Erfahrung im Bereich Functional Toning. In dieser Lektion verbindet Lisa ihre langjährige Erfahrung als Contemporary Dance Tänzerin, Pilates, Yoga und FunTone Instructorin zusammen. In dieser Masterclass werden der ganze Körper und alle Problemzonen intensiv geformt. Gesunde Füße verbessern dein Stoffwechsel, Gleichgewicht und Körperhaltung und tragen zu deiner Gesundheit. Lass dich überraschen!

UNSTOPPABLE- 3d Motion Flow body & mind class

Mobility, Power, Senses: 3 Fundamente vereint zu einem einzigartigen holistic 3D-Workout. Pure movement, pure health, pure fun!