

BODYART-WORKSHOP

Gönn dir eine kurze Auszeit für DICH & deinen KÖRPER



In diesem Workshop wirst du (er)spüren wie du dich innerhalb kürzester Zeit durch bewusste Atmung, fließende Bewegungen und einer meditativen Entspannungsreise wieder besser zu dir selbst finden & dich ausgeglichener fühlen kannst.

Harmonische Bewegungen, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Balance – all das vereint das BODYART® Trainerin in sich. Das ganzheitliche Workout bringt Körper, Seele & Geist auf Basis von Bewusstseins- und Körpertraining in Einklang.

Das mehrfach ausgezeichnete Trainingsprogramm bringt auf Grundlage der Prinzipien von Yin und Yang und ausgleichender Musik Körper, Geist und Seele in Einklang. BODYART® verfolgt eine ganzheitliche Basis. Eine grundlegende Rolle spielt dabei die Atmung: Einatmen – Ausatmen, Anspannen – Entspannen. Alle Übungen sind miteinander verbunden, so entsteht eine Synergie aus körperlichem Training und mentalem Loslassen. Den Ausklang findet eine BODYART® Stunde immer mit einer meditativen Entspannung. BODYART® verhilft zu einem verbesserten Körpergefühl, wie etwa einem weicheren Gang, einer offeneren Haltung im Oberkörper, Bauchmuskeln und Bauchspannung sowie erhöhter Stützkraft im Schulterbereich und einer besseren Balance. Darüber hinaus spendet es Energie für den Alltag. BODYART® ist also für jeden/jede geeignet, ganz egal welches Fitness-Level. **Keine Voraussetzungen erforderlich!**

Termine: **Mittwoch, 06. Oktober 2021**

Uhrzeit: **19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Turnsaal NMS VWB**

Kosten: **€ 15,00/Person**

(Gesamtkosten € 25,00 - von der Gesunden Gemeinde werden € 10,00 beigetragen)

Mitzubringen: **Gymnastik/Yoga Matte o. Decke/Badetuch**



ÜBER MICH: Mag. KATRIN LANG (Kontakt für Rückfragen: 0660/5088021)

- Sportwissenschaftlerin
- Lauftrainerin
- International BODYART® Trainerin
- Duathlon Europameisterin & Staatsmeisterin
- Triathletin - mehrfache IRONMAN Finisherin (u.a. WM Hawaii, WM Süd Afrika,...)



Durch mein Sportstudium, meine langjährige Trainertätigkeit und nicht zuletzt durch meine große Leidenschaft Triathlon, konnte ich bereits sehr viele Erfahrungen im Bereich Training u. Coaching sammeln. Im Mittelpunkt steht für mich die Freude & Leidenschaft an der Bewegung. Dieses Gefühl versuche ich meinen Teilnehmer/Innen zu vermitteln, denn Sport & Bewegung ist viel mehr als nur Leistung zu erbringen: sich (wieder) spüren zu lernen & Spaß an der Bewegung zu haben. Als Triathletin & international BODYART® Trainerin liegen meine Qualitäten im Ausdauer- & Ausgleichs/Core/Balance Training.

Bei Interesse bitte um Anmeldung am Marktgemeindeamt Vorderweissenbach unter Tel.: 07219/60 55-24 oder per E-Mail: sekretariat@vorderweissenbach.at.