bodyART Specials mit Ryan Daniel Beck

6.07. & 07.07.2018

Freitag, 6. Juli 2018

18.00-19.00 Uhr bodyART International
19.15-20.15 Uhr bodyART Flow

Samstag, 7. Juli 2018

9.00-10.15 Uhr deepWORK
10.30-11.45 Uhr bodyART Original

Preise

Freitag,	6. Juli 2018	*eine Stunde 36.00 / zwei Stunden 68.00*
Samstag,	7. Juli 2018	*eine Stunde 36.00 / zwei Stunden 68.00*
		Freitag & Samstag ab drei Stunden 10% Ermässigung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf max. 18 Personen

Kursort

tiempo
Kreuzstrasse 9
3052 Zollikofen

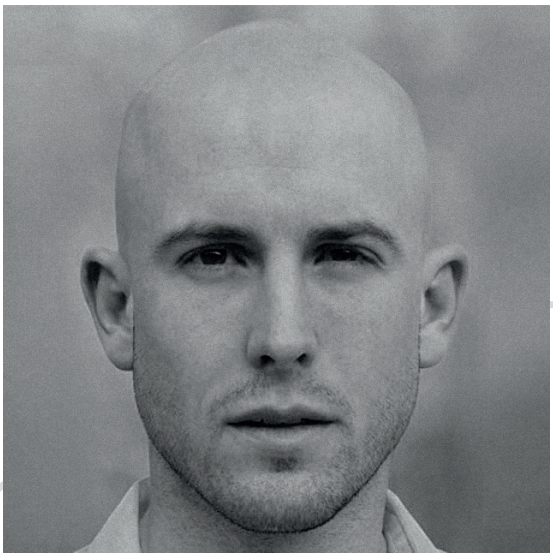
VERBINDLICHE ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS **22. JUNI 2018**

Sämtliche Abmeldungen nach diesem Datum werden, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann, verrechnet.

Anmeldung unter

info@tiempo-pilates.ch oder telefonisch 079 343 15 96

tiempo
mehr als Pilates



Ryan Daniel Beck

Ryan Daniel Beck ist «teacher of art», der im Medium Tanz unterrichtet. Inspiriert durch einen abwechslungsreichen Hintergrund wie klassisches Ballet, modern Ballet, Hip-Hop und Akrobatik.

bodyART International

bodyART International eine wunderbare Kombination aus deepWORK und bodyART. deepWORK, das fordernde Herzkreislauftraining, bei dem sich die Bewegungsabläufe immer in Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und bodyART bei dem Trainingspositionen und klassische Atemtechnik zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung verschmelzen, werden vereint.

bodyART Original

bodyART verbindet Trainingspositionen und klassische Atemtechnik zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. In dieser Trainings- und Entspannungsmethode steht das Prinzip von Yin und Yangim Mittelpunkt. Alle Übungen bzw. Bewegungsabläufe sind miteinander verbunden und in sich abgeschlossen, ohne Anfang und ohne Ende. Jede Übung und jede Position passen wie ein Puzzle zusammen. Bei einem regelmässigen bodyART Training werden neue Bewegungsmuster verinnerlicht, es entsteht eine Brü cke zu mehr Körperbewusstsein und erhöhter Energie im Alltag.

deepWORK

Die deepWORK Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden. Es werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nicht isoliert, sondern unter Berücksichtigung funktionell-anatomischer Kriterien trainiert. Es wird sowohl die Koordination der grossen Muskelgruppen als auch die tiefer liegende, die Gelenke stabilisierende und schüttende Muskulatur angesprochen. deepWORK unterstützt die Leistungsverbesserung, die Körperfettreduktion und das Körpergefühl.

bodyART Flow

bodyART Flow setzt den Fokus auf den Energiefluss und die Synergie zwischen Atmung und Bewegung. Es gelingt aus einem kraftintensiven bodyART Training eine energetischere Klasse zu kreieren. bodyART Flow beinhaltet energetische Aspekte verschiedener Positionen und den Bezug verschiedener Positionen im Bezug auf die inneren Organe. Der Schwerpunkt ist das Loslassen und das im Fluss bleiben. bodyART Flow ist eine unglaublich harmonische Stunde, welche Atmung und Bewegung perfekt verbindet.

tiempo
mehr als Pilates