



# bodyART®

das einzigartige Körpertraining  
für neues Körperbewusstsein

bodyART® ist ein in der Schweiz entwickeltes Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig gezielt angesteuert: Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult. bodyART® wurde erfolgreich von Europa nach USA gebracht und dort mehrfach als bestes internationales Trainingskonzept ausgezeichnet.

Heutzutage suchen körper- und gesundheitsbewusste Menschen immer direkter nach Möglichkeiten der Entspannung und der Erlangung eines körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Und dass der Weg zu innerer Harmonie, gutem Aussehen und einer positiven Ausstrahlung mitunter über den Körper führt, ist bekannt. bodyART® greift dieses Wissen auf und widmet sich mit seinen Übungen genau diesen Zielen.

bodyART® ist für jedermann geeignet, egal ob Jung oder Alt, ob leistungs- oder entspannungsorientiert, ob mit oder ohne körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen. Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch durchdacht. Das Training legt so den Grundstein für die (Wieder-)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit.

Eine bodyART® Stunde ist in fünf Phasen aufteilt: die „ankommende Phase“ zum Beginnen im Raum und für die Konzentration; die „ausdehnende Phase“ zur Erwärmung und Belebung; die „zirkulierende Phase“, während der man richtig in das funktionelle Training und Core-Training einsteigt; die „absteigende Phase“ zum Runterkommen und Nachspüren; und zum Schluss die „ruhende Phase“ für die optimale Tiefenentspannung. Die

kontrollierten, fließenden Übungen – fordernd oder ruhig, je nach Level – werden auf der Matte und ohne Hilfsmittel ausgeführt. Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining steht bei bodyART® nicht der einzelne Muskel im Vordergrund, sondern der menschliche Körper als individuelles Ganzes. Durch die gezielte Übungsauswahl und die exakte Durchführung der Übungen werden falsch angelegte und auf Dauer schädigende Bewegungsmuster aufgebrochen und das Haltungsbild langfristig verbessert. Der Atem ist „die Säule“ des Trainings – er hat sowohl energetisierende als auch eine intensivierende Funktion und fördert mentale Stärke und Ausgeglichenheit. Das durch bodyART® erlangte wachere Körperbewusstsein eröffnet neuen Freiraum im Denken und Handeln – körperliche und seelische Blockaden werden gelöst.



Das bodyART® Training wird von geprüften bodyART® Instructoren unterrichtet, die sich verpflichtet haben, alle zwei Jahre ihre Lizenz zu aktualisieren. Dies garantiert qualitativ hochwertige Trainer, die ihre Kursteilnehmer in unnachahmlicher Weise betreuen.

Vertrauen Sie sich diesen Instructoren und dem einzigartigen bodyART® Training an und spüren Sie die Veränderungen in Ihrem Körper. Bauen Sie mentale und körperliche Stärke auf, die Ihnen im Alltag wieder zur Verfügung steht.