

bodyART® MINIWORKSHOP med Robert Steinbacher 3. og 4. mai



bodyART® er en helhetlig og holistisk tilnærming til bevegelse basert på de fem elementene i kinesisk medisin. Gjennom bevegelsene i timen er fleksibilitet og balanse sammenkoblet. Øvelsene er en blanding av dynamiske og statiske og vi leker med spenning og avspenning og utforsker spennet mellom de to. Positive effekter er stabilitet, koordinering, velvære, forbedret holdning, forebygging og motvirkning av ryggsmarter samt stressreduksjon.

BodyART er et konsept utviklet over flere år, og har vunnet flere priser blant annet i USA, et funksjonelt bevegelsestrenings system designet av Robert Steinbacher som balanserer styrke, fleksibilitet og mental konsentrasjon. Alle bodyART® klasser er utført barbeint med kroppen som eneste utstyr. Vi bruker pusteteknikker for å forbedre ytelsen. Basert på tradisjonell kinesisk medisin prinsippene om Yin og Yang, som kan forstås som passive og dynamisk energi, utfordrer bodyART® både til kraftig, dynamisk energi med passiv avslapning. Holistisk, intens og målrettet treningsmetode som gir helhetlig trening og varig effekt i det daglige liv.

3 Master Classe og teaching by elements.

Pris: fredag og lørdag 950,-

Pris fredag: 550,-

Pris lørdag 650,-

Sted: Oslo

Bindende påmelding til isabelle@spireklinikken.no eller på nettsiden www.kronsj.no

