

Tag der offenen Tür · BODYART im ds12 Bonn

Was ist BODYART

BODYART ist ein ganzheitliches, physiotherapiebasiertes Training, das gezielt auf Langlebigkeit, körperliche Gesundheit und energetisches Gleichgewicht ausgerichtet ist.



Es verbindet funktionelles Bodyweight-Training mit Atemarbeit, Mobilisation und mentalem Fokus – immer getragen von der Philosophie des Yin & Yang.

S
O
N
N
T
A
G

In jeder Einheit erlebst du das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, Bewegung und Stille, Kraft und Achtsamkeit. BODYART ist ein Barfußtraining, im Einklang mit dem Atem – und die TeilnehmerInnen verlassen den Raum gestärkt, aufgerichtet und zentriert.

Jeder Teilnehmer kann innerhalb seiner eigenen körperlichen Möglichkeiten das Training gestalten. Die verschiedenen Level werden im Unterricht angeleitet.

Programm · zum Mitmachen

Bitte Sportkleidung mitbringen. Das Training findet barfuß statt.

2
NOV

9.30 - 10.00 · Türöffnung, Einlass

10.00 - 11.00 · BODYART Fast Fat Burner / Swinging Moves

Mit diesen Kursen möchten wir Menschen ansprechen die Gewicht verlieren und gleichzeitig mehr Kraft, Flexibilität und mentale Stärke aufbauen möchten. Insbesondere das viszerale Fett, welches unsere inneren Organe umschließt und die Organgesundheit gefährdet, steht hier im Fokus. Je älter wir werden, desto schwerer tun wir uns überschüssiges Fett wieder abzubauen – doch es geht, in jedem Alter und das Ganze mit rhythmischer Musik und viel Spaß. Kommen Sie mit uns auf diese wunderbare Reise der Veränderung.

11.30 - 12.30 · BODYART Mobility & Strength (Mobility und Kraft)

Mobility - Dieser Kurs steigert mentale und physische Kraft mit Mobilisierung und Aktivierung der Gelenke. Tiefe, klärende Atmung bringt Energie und Entspannung in den Körper. Strength / Grundlegende Kraft - Erlebe das ganzheitliche und funktionale Körpertraining mit Achtsamkeit, welches Kraft, Flexibilität und Herzstärkung mit Hilfe der Atmung in einem einzigartigen Trainingsprogramm kombiniert.

13.00 - 14.00 · BODYART BreathWork & Faszien

Bei diesem Kurs steht die Atmung im Vordergrund – Stress abbauen, Ängste, Spannungen und Schmerzen verringern, das Nervensystem und den Bewegungsapparat entspannen und die Lungenkapazität durch bewusstes und tiefes Atmen, in Verbindung mit biodynamischer und faszialer Bewegung, steigern.

ab 14.00 · Ausklang



Anmeldung – bitte per e-Mail an → ds12bonn@gmail.com

Da unser Studio nahe am Hauptbahnhof liegt, können wir die Tür nicht offen lassen, ihr müsst also **klingeln – bitte nur in diesen Zeiten:**

- 9.30 - 10.00 · Türöffnung, Einlass
- 11.00 - 11.30 · Pause, Kurswechsel
- 12.30 - 13.00 · Pause, Kurswechsel
- ab 14.00 · Ausklang



zentrum für bewegung
und schmerzfreiheit

dechenstr.12 · 53115 bonn