

## **Stundenbeschreibung Inspiration Day St. Pölten 2021**

### **BODYART® Opening Class – Robert Steinbacher und Team**

ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Im bodyART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer bodyART®-Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

### **BODYART Master Serie – New Exercises:**

„If you want to Master something, teach it!“ Richard Feynman

Um eine Fertigkeit zu beherrschen, muss man in die Grundlagen eintauchen, ein tieferes Verständnis entwickeln und dann intensiv trainieren. Als Ausbilder und Trainer kennen und schätzen wir diesen Entwicklungsprozess.

Mit der BODYART Masters Serie – Thema New Exercises – build up, technique and function werden die Grundlagen des Trainings allgemein aber auch des BODYART Trainings analysiert. Robert und Janni werden sich eingehend damit befassen, welche wertvollen Werkzeuge es gibt, für die Struktur deiner Stunde und wie und wann sie effektiv eingesetzt werden können.

Unser Motto: dive deeper, train smarter!!

### **Health Academy – burn-OUT:**

Mit dem innovativen burn-OUT Workshop verfolgen wir im Rahmen der Health Academy (eine parallellaufende Academy der BODYART School) einen ganzheitlichen, körperzentrierten Ansatz für ein Thema, das für so viele Menschen relevant ist. Der Umgang mit Stress ist eine der größten Herausforderungen für unsere Gesundheit. Unser Fokus liegt darauf, wie wir mit Stress umgehen können, indem wir die revitalisierenden Kräfte von Bewegung und Atmung in Kombination mit mentalen Reflexionsprozessen einsetzen. Janni wird in diesem Intro-Workshop und der angepassten Master Class Einblick in dieses umfangreiche Thema gewähren.

### **WARRIOR V – Workout Dance Program:**

Ein einzigartiges und neues Workout-Dance Concept von Robert Steinbacher. Wie alle seine Konzepte basiert WARRIOR V auf den Prinzipien und Charakteren der 5 Elemente und geben dem Programm auch seinen Namen - WARRIOR V (5) - Krieger\*in in friedlicher Mission für Körper, Geist und Seele. Lass dich beim Intro-Workshop mit anschließender Master Class von Robert anstecken, wenn er seiner Begeisterung für Bewegung, Rhythmus und Workout freien Lauf lässt.

### **DEEPWORK N.A.I. – Neuro Athletic Impulse:**

Alles, was wir in unseren Bewegungs-Kursen tun, wird erst durch eine äußerst komplexe Kommunikation zwischen unserem Gehirn und unserem Körper möglich. Das Verständnis, wie der menschliche Körper und das Gehirn zusammenarbeiten, um athletische Fähigkeiten, Leistungsfähigkeit und sogar Schmerzlinderung zu erzeugen, ist für jeden Trainer elementar wichtig. Jede Stunde, die du als Trainer und Coach unterrichtest, ist angewandte Neurologie mit deinen Teilnehmern - egal, ob du die neurologischen Zusammenhänge verstehst (absichtlich) oder sie nicht verstehst (zufällig). Der Workshop DEEPWORK N.A.I. (Neuro Athletischer Impuls) – entwickelt von Dr.

Fabian Allmacher – vermittelt dir das WARUM und das WIE, wie unser Gehirn mit unserem Körper zusammenwirken.