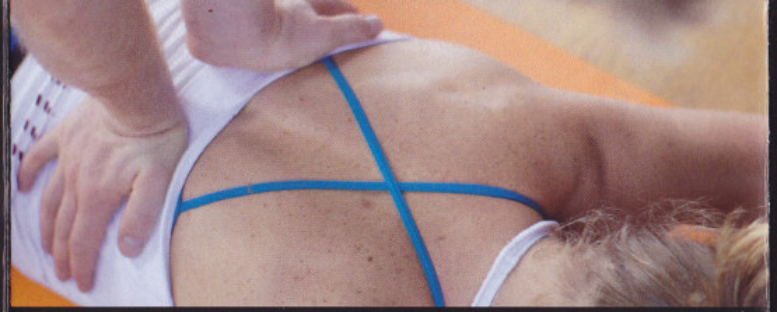
Das body**ART**® Konzept wurde 1994 von Robert Steinbacher (Deutschland/Schweiz) konzipiert und fand seinen Weg von Europa nach Amerika und nicht wie üblich: umgekehrt. Dort wurde es 2005 und 2006 zum besten internationalen body&mind-Konzept gekürt.

Robert Steinbacher blickt auf eine über 20-jährige internationale Laufbahn als Ausbilder, Presenter und Referent in der Fitness-, Aerobic- und Tanzszene zurück und ist internationaler Yogalehrer. Er arbeitete als Therapeut mit behinderten Kindern im Bereich der Bewegungspädagogik und Förderung der Motorik des menschlichen Körpers. Steinbacher gibt sein fundiertes Know-how, seine Erkenntnisse, Erfahrung und Kreativität seit Jahren erfolgreich an unzählige internationale Trainer weiter. 1996 gründete er die body**ART**school.

www.bodyart-training.com



**Die beiden** body**ART**® **Stundenprofile**

body**ART**® **STRENGTH**
Das ganzheitliche Kursprogramm body**ART**® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

body**ART**® **ENERGETIC**
Das ganzheitliche Kursprogramm body**ART**® ENERGETIC basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenksstrukturen werden mobilisiert und der Energiefluss (Meridiane) im Körper wird verbessert. Die Steigerung der Vitalität im Alltag, bessere Regenerationsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings!

Sie können mich erreichen:

change your awareness

body ART

challenge your life