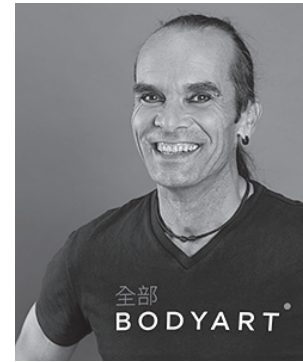




**ALEXA
LE**



**ANDREA
HEINEMANN**



**JANNIE
LINDEQUE**

Einlass 08:30	10:00 bis 11:00	11:15 bis 12:45	12:30 bis 13:30	Pause	14:30 bis 15:30	15:45 bis 16:45
Tennis Halle	<p>Alexa Le, Andrea Heinemann, Jannie Lindeque</p> <p>- EARTH - BODYART Opening Clas</p>	<p>Andrea Heinemann</p> <p>- WOOD - BODYART FLOW</p>	<p>Jannie Lindeque</p> <p>- FIRE - BODYART TRAINING</p>		<p>Alexa Le</p> <p>- METAL - Qi Moves</p>	<p>Jannie Lindeque, Andrea Heinemann, Alexa Le</p> <p>- WATER - BODYART Final Stretch</p>
	<p>Die Stunde lässt die Prinzipien von BODYART gut spürbar werden und verbindet einzigartig die östliche mit der westlichen Bewegungskultur. Körper und Geist werden optimal vorbereitet, mobilisiert sowie energetisiert für die weiteren Kurse des Convention Tages.</p>	<p>Holz zu Feuer, ausdehnend zu zirkulierend! Die Energie wird jetzt mit Hilfe der Meridiane (Energiebahnen) durch den Körper geleitet, wo sie sich ausdehnen soll. Im Einklang mit der Atmung werden gezielte Bewegungen verwendet, um angestaute Energie und Blockaden im Körper zu lösen. Belebend, um die Energie für die Convention zum zirkulieren zu bringen.</p>	<p>From swinging Yang to strengthfull Yin! Mit dieser speziellen Struktur des BODYART Trainings wird der Körper mit dem Geist nochmals gut gefordert und gefördert. Der Hauptpart in der Mitte der Stunde gestaltet sich schwungvoll und dynamisch (Yang) bis hin zu kraftvoll und fokussiert (Yin). Am Ende sind die Gegensätze wieder in Einklang.</p>		<p>Metall zu Wasser, absteigend zu ruhend! Die Energie – das Qi darf nun nach Aufsteigend und Zirkulierend wieder zur Ruhe kommen. Erneut sorgt die großartige Kombination von Atmung und Bewegung für Harmonie in Körper und Geist.</p>	<p>Eine energiegeladener und harmonischer BODYART Day geht zu Ende und das Team möchte bewegend sowie entspannt „Auf Wiedersehen“ und vor allem DANKE sagen.</p>