



## bodyArt energy flow mit Sportpädagogin Iris Mahler

**Do., den 13. – So., den 16. Oktober 2022 im Löwen Hotel Montafon**

Die Einheiten werden an folgenden Tagen angeboten:

Do:	13.10.2022,	08:30 - 09:30 Uhr	16:00 - 17:00 Uhr	17:15 - 17:45 Uhr
Fr:	14.10.2022,	08:30 - 09:30 Uhr	16:00 - 17:00 Uhr	17:15 - 17:45 Uhr
Sa:	15.10.2022,	08:30 - 09:30 Uhr	16:00 - 17:00 Uhr	17:15 - 17:45 Uhr
So:	16.10.2022,	08:30 - 09:30 Uhr		

### Donnerstag, 13.10.2022:

**8:30 - 9:30 Uhr**      bodyART energy flow

Fließend wird aus leichter Erwärmung ein harmonisches Ganzkörpertraining. Aus einer Bewegung geht es in die Nächste. Spüren Sie die Synergie aus den Bereichen Pilates, Yoga, funktionalem Training und mentaler Entspannung.

Ein schöner Start in den Tag (leicht kräftigend, mobilisierend).

Dauer: 60 Minuten

**16:00 - 17:00 Uhr**      bodyART Rücken funktional

Kluge Power für die Alltagsmuskeln - bodyART functional setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung (ganzheitlich, kräftigend, mobilisierend).

Dauer: 60 Minuten

**17:15 - 17:45 Uhr**      Stretch & Relax

Dauer: 30 Minuten



### **Freitag, 14.10.2022:**

**8:30 - 9:30 Uhr**            bodyART energy flow

Fließend wird aus leichter Erwärmung ein harmonisches Ganzkörpertraining. Aus einer Bewegung geht es in die Nächste. Spüren Sie die Synergie aus den Bereichen Pilates, Yoga, funktionalem Training und mentaler Entspannung.

Ein schöner Start in den Tag (leicht kräftigend, mobilisierend).

Dauer: 60 Minuten

**16:00 - 17:00 Uhr**            bodyART yoga inspired

Verschiedene Elemente aus dem Bereich Yoga werden harmonisch in das bodyART Training integriert. Wirkt mobilisierend, leicht kräftigend. Die abschließende Entspannungsphase ist wohltuend für Körper, Geist und Seele

Dauer: 60 Minuten

**17:15 - 17:45 Uhr**            Stretch & Relax

Dauer: 30 Minuten

### **Samstag, 15.10.2022:**

**8:30 - 9:30 Uhr**            bodyART energy flow

Fließend wird aus leichter Erwärmung ein harmonisches Ganzkörpertraining. Aus einer Bewegung geht es in die Nächste. Spüren Sie die Synergie aus den Bereichen Pilates, Yoga, funktionalem Training und mentaler Entspannung.

Ein schöner Start in den Tag (leicht kräftigend, mobilisierend).

Dauer: 60 Minuten

**16:00 - 17:00 Uhr**            bodyART pure

Durchleben Sie die 5 Elemente in bodyART mit einem ganzheitlichen und funktionellen Bewusstseins- und Körpertraining. Alle Übungen kombinieren in besonderer Weise Kraft, Flexibilität, Balance und Atmung. Eine klassische bodyART Stunde mit intensiven Energiephasen (kräftigend, mobilisierend).

Dauer: 60 Minuten

**17:15 - 17:45 Uhr**            Stretch & Relax

Dauer: 30 Minuten



## **Sonntag, 16.10.2022:**

**8:30 - 9:30 Uhr**      bodyART energy flow

Fließend wird aus leichter Erwärmung ein harmonisches Ganzkörpertraining. Aus einer Bewegung geht es in die Nächste. Spüren Sie die Synergie aus den Bereichen Pilates, Yoga, funktionalem Training und mentaler Entspannung.

Ein schöner Start in den Tag (leicht kräftigend, mobilisierend).

Dauer: 60 Minuten

## **Über bodyART**

bodyART ist eine moderne und gesundheitsorientierte Art der Ganzkörpertrainings. Fließend wird aus leichter Erwärmung ein harmonisches Ganzkörpertraining. Die die Synergie aus den Bereichen funktionalem Training, Pilates, Yoga und mentaler Entspannung machen dieses Training zu einem „Gourmet-Training“.

Das Ziel von bodyART® ist es, über das körperliche Workout hinauszugehen hin zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. Es wird in verschiedenen Abstufungen trainiert, so dass jeder seinem Level entsprechend gefordert ist. Deshalb ist es für sowohl Frauen und Männer als auch für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Freuen Sie sich auf ein intensives, funktionelles Workout für Körper, Geist UND Seele, das den „Body“ in seiner Gesamtheit trainiert und gleichzeitig für spürbar mehr Gelassenheit und Wohlbefinden sorgt.

Zur Person Iris Mahler:

- Akademische Sportpädagogin M. A. / Universität Stuttgart mit dem Schwerpunkt „Funktionales Training Kommunikation“.
- Co-Autorin des Buches „Home-Fitness“, erschienen 2002 im Droemer Knauer Verlag.
- Nordic Walking Instruktor NWU
- Certification Flexi-Bar Groupfitness
- Qigong – Basic Certification
- Certification Kinesis-Instruktor / Life Fitness
- Internationl bodyART Instruktorin / seit 2014
- Neue Rückenschule, KddR zertifiziert / 2020

Iris Mahler sagt zu ihrem Programm: „Meine Intention ist es, dass Menschen mobil bleiben. Die Motivation zu trainieren mag für jeden eine andere sein. Zu guter Letzt macht ein mobiler und vitaler Körper einfach Spaß und erleichtert viele kleine Alltagshürden wie z.B. Treppensteigen oder Schuhe binden. In diesem Sinne – immer in Bewegung bleiben ☺.“