

Antara®

Antara verbindet moderne Erkenntnisse der Bewegungswissenschaft mit bewährten Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung. Charakteristisch für die Antara-Lektionen sind die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Antara führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einem starken Beckenboden. Antara wird von Fachpersonen auch für die Schwangerschafts-rückbildung sehr empfohlen. Das Training findet Barfuss oder mit rutschfesten Socken o.ä. statt.

bodyART®

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. 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. Das bodyART® Training setzt den Fokus immer auf die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele, ohne irgendeinen spirituellen oder religiösen Hintergrund. Erlebe ein energetisierendes Barfusstraining auf der Yogamatte

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch aber auch einfach, anstrengend und einzigartig. Dabei basiert deepWORK® auf der Grundlage von Ying und Yang. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass du dich immer in Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befindest und mit Atemübungen kombinierst. Dabei wird die Kraft und Ausdauer gefördert, die Fettverbrennung angeregt, das Wohlbefinden gesteigert und man kann mental abschalten. Du kannst ganz bei dir sein und körperlich an deine Grenzen gehen. Du trainierst ohne Hilfsmittel mit deinem eigenen Körpergewicht. Das Training findet Barfuss statt.

YOGA & Meditation

YOGA bringt Körper und Geist in den gegenwärtigen Moment und bringt damit Klarheit und Aufmerksamkeit. Der Geist wird friedlich und kann besser mit Alltagsstress umgehen, der Körper wird gestärkt und neu energetisiert. Alexa bezeichnet ihren Yogastil so wie sich selbst - mal sanft & weich, mal kraftvoll & dynamisch. Sie lässt sich von ihrer Intuition leiten und passt sich ihren Teilnehmern und deren Bedürfnissen an. YOGA mit Alexa ist für alle. Du sollst spüren wie es sich anfühlt und dabei ist weniger wichtig wie es aussieht. Öffnen, Blockaden lösen, wachsen, leben und erleben. YOGA wird Barfuss auf der Yogamatte praktiziert. Gerne kannst du auch deine eigene Yogamatte mitbringen.