

1. Body & Mind Weekend

10. und 11. Juni 2006 in Trimbach

TANZkult präsentiert das 1. Body & Mind-Weekend am 10. und 11. Juni 2006 in Trimbach bei Olten. Gönnen Sie sich das Geschenk von Ruhe und Entspannung und spüren Sie Ihren Körper neu durch kreative Körperarbeit. Grossartige Instruktoressen, tolle Choreographien und bewegende Momente bereichern und verwöhnen Sie!

Seien Sie dabei und sichern Sie sich einen der begehrten Plätze!

Body & Mind-Weekend-Pass für alle 9 Lektionen	Fr. 200.-
Samstagspass 4 Lektionen	Fr. 110.-
Sonntagspass 5 Lektionen	Fr. 100.-
Einzelne Lektion à 90 Minuten	Fr. 35.-
Einzelne Lektion à 60 Minuten	Fr. 25.-
Referat Zero Balancing	Fr. 20.-
Mentalübung/Körperreise	Fr. 15.-

Das 1. Body & Mind-Weekend findet im Tanzraum MOBILE - Atelier für Bewegung an der Dellenstrasse 5 in 4632 Trimbach statt.

Übernachtungsmöglichkeiten im Hotel Amaris in Olten (Zimmer ab Fr. 90.-)

Programm Samstag

09.30 - 11.00 Uhr	Hatha Yoga
11.30 - 12.15 Uhr	Referat Zero Balancing

Mittagspause

13.00 - 14.30 Uhr	Modern Dance
15.00 - 16.30 Uhr	Kinesiologie-Aerobics

Programm Sonntag

09.00 - 10.00 Uhr	Pilates
10.30 - 11.30 Uhr	Body Balance

Mittagspause

12.30 - 13.30 Uhr	Oriental Moves
14.00 - 15.00 Uhr	Stretching
15.00 - 15.20 Uhr	Mentalübung/Körperreise



www.TANZKult.ch

Anmeldung für das 1. Body & Mind-Weekend am 10./11. Juni 2006

Rechnungsanschrift

Name Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon/Mobile

E-Mail

Ich bezahle nach Rechnungserhalt
(Fälligkeit bei Anmeldung):

- Per Banküberweisung
 Mit Einzahlungsschein

Die Geschäftsbedingungen habe ich gelesen
und akzeptiert:

Datum

Unterschrift

Weekend-Pass Fr. 200.-

Samstagspass (4 Lektionen) Fr. 110.-

Sonntagspass (5 Lektionen) Fr. 100.-

Einzelne Lektion (bitte Bezeichnung angeben):

Einzelne Lektion (bitte Bezeichnung angeben):

Einzelne Lektion (bitte Bezeichnung angeben):

Einzelne Lektion (bitte Bezeichnung angeben):

Anmeldetalon bitte senden an: TANZkult. Bewegung und Tanz. Andrea Nadja Brüderlin, Unterdorfstrasse 26,
CH-4703 Kestenholz oder per eMail an move@tanzkult.ch **Anmeldeschluss ist der 2. Juni 2006**

Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung muss schriftlich oder per eMail erfolgen. Nach Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit Rechnung. Die Teilnahme ist erst mit Begleichung der gesamten Gebühr sicher. Bei schriftlicher Abmeldung bis spätestens 7 Tage vor dem Anlass sind 25 % Bearbeitungsgebühr zu entrichten. Danach ist keine Stornierung mehr möglich, wobei jedoch ein Ersatzteilnehmer benannt werden kann. Teilnahme auf eigene Gefahr. Wir empfehlen Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt vorzunehmen. Sollte die Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt nicht stattfinden können, so ist der Veranstalter zu keinerlei Schadenersatz verpflichtet, wobei jedoch ein Ersatztermin angeboten wird.

Hatha Yoga

Ihr Körper wird bewegt, gestärkt aber auch entspannt und mit frischem Sauerstoff und Energie versorgt. Erfahren Sie die Harmonie zwischen Bewegung, Atmung und Geist. Eine bequeme Kleidung und Freude sind die einzigen Voraussetzungen für das intensive Yogaerlebnis. Hatha Yoga wird von Elisabeth Rytz-Krieg unterrichtet.

Referat Zero Balancing

Entdecken Sie Zero Balancing als eine sanfte, behutsame und tiefgreifende Methode für Körper und Geist. Mögliche Wirkungen von Zero Balancing: Geerdet sein, sich ganz fühlen, das Leben annehmen, Beweglichkeit verbessern, entspannen und klären von Gedankenprozessen. Lassen Sie sich von der Begeisterung des Referenten Reto Frischknecht (www.refrisch.ch) anstecken.

Modern Dance

Moni Wespi, professionelle Tänzerin der Company Somafon und der Flowingdancecompany Zürich, ausgebildet am Laban Center London, unterrichtet Modern Dance und privates Training in Zürich und Solothurn. Leichtigkeit, Fluss und Weite verbunden mit Power aus dem Zentrum sind die Hauptmerkmale ihres Unterrichts. Exercise mit technischen Feinheiten trainieren den Körper von Kopf bis Fuss, bereiten ihn vor auf die Kurzchoreographie, die Sie durch den Raum wirbeln lässt. Tanzen als purer Genuss!

Oriental Moves

Dieser von Andrea Nadja Brüderlin (www.tanzkult.ch) neu entwickelte Tanzstil ist eine Verschmelzung von weichen Hip Hop-Moves und Orientalischen Tanz-Elementen, gewürzt mit Modern- und Jazz-Bewegungen. A passion of dance - unterrichtet von der Schöpferin selbst.

Kinesiologie-Aerobics

Patricia Mülhauser lässt Ihre Muskeln tanzen. Eine Kombination der verschiedenen Muskelübungen der Kinesiologie und erfrischenden Aerobics-Schritten. Lassen Sie sich von der Erfinderin selbst von dieser Neuheit überraschen.

Pilates

Pilates ist das Körpertrainingsprogramm - egal ob Sie Yoga machen, tanzen oder eine andere Sportart betätigen. Mit Pilates wird Ihr Rumpf so gestärkt und Ihre Körperwahrnehmung so geschult, dass Sie jedes andere Körpertraining durch diese Technik effizienter ausführen können. Das Prominententraining aus dem Westen hat bei uns grossen Anklang gefunden und ist zu einem der beliebtesten Trainings geworden. Für alle Teilnehmer jeden Alters und Bedürfnis. Machen Sie mit und schnuppern Sie in dieses effiziente Training rein. Sandra Neukom begleitet Sie durch diese Lektion und wird Sie begeistern. Sandra Neukom, SAFS Ausbildungsleiterin für Pilates, in der Fitnessbranche tätig seit 1985 als Managerin, Referentin, Presenterin und Instruktorin. Sie ist zudem autorisierte DISG Persönlichkeitstrainerin, DES Psychologischer Coach und NLP Practitioner.

Body Balance

Body Balance ist eine Kombination aus Musik mit traditionellen fernöstlichen Entspannungstechniken sowie Yoga und Tai Chi. Ein Pilates Element und eine Entspannungsübung runden das Bild ab. Body Balance bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Es fördert Körpergefühl, stärkt Konzentrationsfähigkeit und verbessert Beweglichkeit und Körperhaltung. Ein Muss für alle, die gerne zu Musik trainieren und von einer Übung in die andere fließen möchten. Lassen Sie sich von Sandra Neukom inspirieren.

Stretching und Mentalübung/Körperreise

Stretching, as sexy as ever! Wenn Sie regelmässig dehnen, verringert sich die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches. Sie erhalten ein ganz neues Körpergefühl und fühlen sich einfach wohl. Nach einem kurzen Aufwärmen beginnen wir stehend mit den Dehnungen, die dann am Boden fortgeführt werden. Nach dem Hauptteil folgt eine Mentalübung/Körperreise, die Sie total entspannen wird. Urs Z'graggen (Star-Education) begleitet Sie auf Ihrer Reise nach innen und bringt Sie sicher und langsam wieder zurück. Dann stehen wir auf und dehnen ein wenig aus, damit Sie mit neuer Energie nach Hause gehen können.