



## **Samstag Hits, Pilates & Yoga open Classes**

**mit Marianne Tanner-Salzmann, Danielle Dwyer und Sormani de Andrade**

**alle Lektionen eignen sich für alle Niveaus**

Das Leben ist Bewegung und ein bewegtes Leben ist ein reichhaltiges Leben. Ich und das Team von „art of motion Olten“ möchten dir helfen die Art von Bewegung zu finden die für deinen individuellen Körper die Richtige ist. Es gibt keine Form der Bewegung die für jeden Menschen perfekt ist, jeder Körper hat individuelle Ansprüche und um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, musst du die Bewegung in deinem eigenen Körper finden, spüren und entfalten lassen. Art of Motion möchte dich bei diesem Vorhaben aktiv unterstützen, ermuntern und dir mit Sorgfalt und Enthusiasmus zu einem neuen, beschwingten Lebensgefühl verhelfen - innerhalb und ausserhalb der Stunden.

## **Pilates Master Class – „Toning-Bällen und Foam Roller“ mit Sormani de Andrade**

Alle Lektionen beinhalten Elemente von Pilates Basics, Pilates Essentials und Pilates Flow der zeitgenössischen „art of motion training im movement“ Methode.

### **Inhalt**

Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Zentrierung

Intensiviere dein Pilates-Training und deine Unterrichts-Kenntnisse durch den gezielten Einsatz der Toning Bälle und Foam Roller.

### **Über Sormani**

Tänzer, Pilates-Lehrer, Bewegungspädagoge nach der Franklin-Methode und Ideokinese, Balloning Instruktor für Trainingskonzepte zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Sormani besitzt zahlreiche Auszeichnungen zum Thema Bewegung, Kraft-/Koordinationstraining, Arthro-, Osteo-, Orgokinematik und Haltungsschulung.



## **Chi Yoga Master Class – „Yoga im Fluss der Jahreszeiten“ mit Marianne Tanner-Salzmann** **„Was ist Chi Yoga?“**

Mit dynamischen Bewegungen entdecken wir die fließende Kraft in unserem Körper. Die Wirbelsäule als zentrales Element steht dabei im Mittelpunkt. Nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind die Übungen auf die Jahreszeiten abgestimmt. Mit den regenerierenden Flows im Zusammenspiel mit der Atmung wird unser Körper kräftiger und beweglicher.

### **Mögliche Themen für die Workshops**

- 26.09. Herbst – Loslassen und geniessen
- 14.11. Übergang in den Winter – Zentrierung und Stabilität
- 05.12. Winter – Energie tanken
- 19.12. Spiralen und Wellen
- 16.01. noch offen

### **Über Marianne**

Bewegung ist für mich der ideale Ausgleich zu meinem Arbeitsalltag. Gymnastik, Tanz und Yoga sind meine grossen Leidenschaften. Als ausgebildete J&S-Leiterin in Gymnastik und Tanz unterrichte ich seit Jahren im Bereich Breitensport.

Im Jahr 2006 absolvierte ich bei BodyMindSpirit meine Chi Yoga Basic Ausbildung. Im Anschluss Chi Yoga Level 1. Zur Zeit besuche ich bei BodyMindSpirit die Ausbildung zur Yogalehrerin, welche ich noch in diesem Jahr abschliesse.



## **"VINYASA YOGA" MASTER CLASS mit Danielle Dwyer aus New York**

Die Kurse finden in Englisch statt. Danielle wird aber in einfacher Sprache unterrichten so dass es für alle gut verständlich sein wird. Bei Bedarf kann auch übersetzt werden.

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger wie auch für fortgeschrittene Studenten. Vinyasa ist eine traditionellen Form von Yoga bei welcher man behutsam von Pose zu Pose wechselt. Grosser Beachtung wird dabei der richtigen Atemtechnik geschenkt. Der Schwerpunkt liegt bei der richtigen Atemtechnik in Verbindung mit den Posen um Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht zu stärken. Studenten fühlen sich nach einer Lektion aktiver und konzentrationsfähiger. Die Teilnehmer werden angehalten die Posen wenn nötig zu Ihrer Bequemlichkeiten zu modifizieren, dies geschieht unter der Anleitung der Lehrerin. Am Schluss einer Lektion werden jeweils noch Atemübungen durchgeführt „Pranayama“ sowie eine kurze Meditation.

### **YOGA hilft.....**

AUSRUHEN	nach oder vor täglich Aktivitäten und Arbeiten.
REDUZIEREN	Spannung.
ANWACHSEN	Bewusstsein.
VERGESSEN	Produktivität.
LINDERN	Leiden.
AUFRECHTERHALTEN	Gesundheit und Wohlbefinden.

### **Über Danielle Dwyer**

Danielle ist kürzlich aus New York City in die Schweiz umgezogen. Sie ist im Besitz eines Diploms in Fine Arts. Sie hat während Ihrer Studienzeit (1994) begonnen Yoga zu praktizieren und dies seither kontinuierlich weiterverfolgt. Sie hat verschiedene Arten von Yoga studiert wie: Kripalu, Hatha, Vinyasa, und Ashtanga. Ihr Lehrerdiplom hat sie vom Prama Mandir Yoga Studio in New York City erhalten. Weiterbildung in Yoga & Ayurveda bei der Krishnamacharya Healing Yoga Foundation, Dinachary School for Ayurveda, und Kerala Ayurveda of Seattle. Danielle interessiert sich im Besonderen Nahrung und Yoga zu den einzigartigen Bedürfnissen verschiedener Person zusammenzubringen. Strategien und Übungen zu entwickeln die ins tägliche Leben integriert werden können.



samstag hits	pilates	chi yoga	vinyasa yoga
	sormani	marianne	danielle
	zeit	zeit	zeit
26. september	12 – 13.30	10 – 11.30	
31. oktober	12 – 13.30		10 – 11.30 in englisch
14. november	11.30 – 12.45	13 – 14.15	10 – 11.15 in englisch
05. dezember	11.30 – 12.45	13 – 14.15	10 – 11.15 in englisch
19. dezember	10.30 – 12	12.30 - 14	
16. januar	11.30 – 12.45	13. – 14.15	10 – 11.15 in englisch
30. januar	2 Stunden 10 – 11.30 Flow 12 – 13.30 Power mit kleine Geräte		

**Preis:** 75 Min. Training CHF 30.- 90 Min. Training CHF 35.-

**Ort:** art of motion, Ziegelackerstrasse 5, 4600 Olten

**Anmeldung:** [sormani@art-of-motion.com](mailto:sormani@art-of-motion.com) 079 722 06 68  
[tanner.marianne@bluewin.ch](mailto:tanner.marianne@bluewin.ch) 079 277 03 01  
[danielledwyer@gmail.com](mailto:danielledwyer@gmail.com) 062 296 02 30

**Wir freuen uns auf deine Anmeldung  
marianne, danielle und sormani**