



Michele is coming!

Vom **7. – 9. Mai 2010** lädt **PILATES Bodymotion Michele Larsson** ein. Erstmals präsentiert sie in Deutschland ihr Programm der Gentry-Technique, Spinal Conditions und Active Aging. An 3 Tagen können wir von Michele's Know-How und ihren weitreichenden Erfahrungen lernen, profitieren und in unser Pilates-Repertoire integrieren.

Michele Larsson hat über 40 Jahre lange Erfahrungen im Unterrichten von Fitness, Bewegung, Tanz und Rehabilitation. Als ehemalige Tänzerin und Choreographin trainierte sie an der Julliard School of Music in New York City. Ihr B.A. of Holistic Dance and Health Theater s erhielt sie 1981 am Antioch College/Ohio.

Eve Gentry lehrte Michele die traditionelle Pilates-Methode während einer intensiven Ausbildung in Santa Fee/New Mexico. Sie arbeiteten 9 Jahre in enger Zusammenarbeit, bevor sie schließlich gemeinsam im Juni 1991 das „Institute for Pilates Method“ in Santa Fee gründeten. Während dieser Zeit entwickelte Eve Gentry eine weiterführende Pilates-Technik, die sie an Michele als Erbe hinterlies. Nach Ableben Eve Gentry's und aufgrund des Rechtsstreits der Pilates-Rechte in den USA, gründete Michele 1996 Core Dynamics Inc. , eine Teacher Training Organization und ein Pilates Studio in Santa Fee/New Mexico.

Michele unterrichtet weltweit Workshops und Seminare mit den verschiedensten Topics. Ihr Fachwissen aus einem umfangreichen Bewegungsspektrum, dem traditionellen Pilates und der daraus resultierenden weiterentwickelten Methode ermöglicht ihr effizient die Brücke vom klassischen zum zeitgenössischen Pilates zu schlagen.

Der 3-tägige Workshop umfasst folgenden Ablauf:

Freitag, 07. Mai 2010 13 bis 19 Uhr Eve Gentry Technique
Samstag, 08. Mai 2010 09 bis 18 Uhr Spinal Conditions
Sonntag, 09. Mai 2010 09 bis 17 Uhr Active Aging

Die Themen-Schwerpunkte in Michele's Programm:

Eve Gentry Technique

Erforsche Eve Gentry's einzigartige Perspektive von Pilates und wie sie die Methode nutzte, um mit Klienten zu arbeiten. Entdecke wie diese Technik hilft Deinen Klienten die Pilates Methode näher zu bringen und wie jede Stunde individuell ausfallen kann. Erweitere Deinen eigenen Pilates-Horizont, in dem Du lernst Probleme Deines Klienten zu identifizieren, Schwachstellen und Dysbalancen aufzuspüren und Lösungen zu entwickeln. Dies wird Dir in einer Stunde den bestmöglichen Pilates-Erfolg garantieren.

Spinal Conditions

Lerne die diversen und weit verbreiteten Wirbelsäulen-Erkrankungen zu verstehen und wie im Hinblick darauf eine Pilates-Stunde adaptiert und strukturiert werden muss. Die Teilnehmer werden ein tiefes Verständnis darüber entwickeln, dass Mobilität sowie –Stabilität eine entscheidende Rolle im



Umgang mit Wirbelsäulen-Beschwerden aufzeigt. Beides beeinflusst die für den Pilates-Klienten gewählten Übungen im erheblichen Maße.

Active Aging

Lerne ältere Klientel zu verstehen und zu unterrichten, indem Du den Alterungsprozess erforschst. Themen werden zum einen die Beziehung zwischen Kraft und Beweglichkeit sein, Stabilität und Mobilität und zum anderen Entspannung und Stress, Balance und Dysbalance, sowie Fröhlichkeit und Depression. Körperliche Fitness verbessert die Performance von jedem Organ, auch dem Gehirn, kräftigt Knochen, Muskeln und Faszien und kann mentale Aufmerksamkeit und Wachsamkeit erhöhen sowie emotionale Stabilität. Was in den 20igern als angemessen erscheint mag in den 60igern ungeeignet sein. Durch ein tiefes Verständnis von diesen körperlichen, emotionalen und spirituellen Veränderungen können wir besser auf die Bedürfnisse unseren älteren Klienten eingehen.

Workshop-Preise:

Preis für 3 Tage	Frühbucher-Rabatt
589,00 € (inkl. MwSt.)	559,60 € (inkl. MwSt.)

*Diese Fortbildung kann nur als Komplett-Paket für alle 3 Tage gebucht werden! Im Preis sind keine Übernachtungs- oder Verpflegungskosten enthalten. Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Melde Dich bis zum 31.12.2009 an und sichere Dir 5 % Frühbucher-Rabatt.

Veranstaltungsort:

Corpus Pilates
Kaiserswerther Str. 97
40476 Düsseldorf
www.corpus-pilates.de

Wir freuen uns auf diesen einmaligen Event mit Michele und allen Teilnehmern. Deine Anmeldung kannst Du auf unserer Website unter „Termine/Anmeldung – Eventtermine“ vornehmen.

Bis dahin wünschen wir Dir eine schöne Pilates-Zeit
Deine Britta Brechtefeld und Ute Weiler



PILATES *Bodymotion* Ausbildung
Klutstein 22
51467 Bergisch Gladbach

Beratung: 02202-86 22 28
Mobil: 0177-PILATES (= 7452837)
Seminarmanagement: 02207-91 99 227
Fax: 02202-86 24 14

www.pilates-bodymotion.de
info@pilates-bodymotion.de