

ZEN_2021

Stundenbeschreibungen/Class Descriptions

全部
BODYART
SCHOOL

Samstag/Saturday 27.11.2021

Stand 19.11.2021 - Ohne Gewähr
As of November 19th, 2021 - without guarantee

BODYART ZEN_New_Exercises:

Mit der unschlagbaren Energie von Alexa, Robert und Janni startet der ZEN_Livestream_2021. Seit vielen Jahren verbindet die Drei die klare Vision, die Konzepte BODYART und DEEPWORK unvergleichbar am Markt weiterzuentwickeln und den Bekanntheitsgrad zu steigern. Sie sind dankbar für die Unterstützung durch ein unübertrefflich starkes Team und eine treue sowie starke Community, sprich EUCH - und dafür steht der ZEN_Livestream_2021, die BODYART School Online-Convention. Diese Dankbarkeit wollen Alexa, Robert und Janni in dieser Einheit zum Ausdruck bringen, mit neuen Ideen, Inspirationen und Kreativität.

With the unbeatable combined energy of Alexa, Robert and Janni, ZEN_Livestream_2021 is launched. For many years, this trio have been united by a clear vision to develop the unparalleled BODYART and DEEPWORK concepts and increase awareness in the market. They are grateful for the support of an exceptional team and a loyal and strong community - i.e. YOU - and that is what ZEN_Livestream_2021, the BODYART School Online-Convention is all about! Alexa, Robert and Janni want to express their gratitude in this class with new ideas, inspiration and creativity.

DEEPWORK The Concept:

Virginia und Remo bringen ebenso eine unvergleichbare Energie mit auf die Bühne und starten mit der ersten DEEPWORK Einheit des Tages. DEEPWORK ist ganzheitlich, funktionell und leicht umsetzbar und das wollen die beiden mit viel Spaß vermitteln.

Our first DEEPWORK class of the day kicks off with Virginia and Remo who will bring their 'electric' energy to the stage! DEEPWORK is holistic, functional, easy to do and a lot of fun!

BODYART Flow Meridian Workout:

Nach so viel zirkulierender Energie in der Halle braucht es jetzt wieder etwas mehr Ausgleich im Rhythmus der Atmung. Alexa und Christian bringen Körper und Geist vor der Mittagspause zurück in die Balance. Einfach alles im Fluß!

After so much circulating energy, we take the tempo down and find balance in the rhythm of our breathing. Alexa and Christian bring body and mind back into harmony. Simply everything in flow!

DEEPWORK Reloaded - Welcome Back:

DEEPWORK ist nach 9 Jahren zurück in der BODYART School und zwei, die damals bei der Entwicklung des Konzeptes schon eine große Rolle spielten, haben sich sofort darum gekümmert, DEEPWORK wieder zu integrieren und upzudaten. Hier zeigen die beiden die pure Energie und den Spirit, die dieses einzigartige Konzept ausmachen. Vielen Dank für das großartige Resultat!

DEEPWORK is back in the BODYART School after 9 years and two people who played a big role in the development of the concept back then and in the integration and updating of DEEPWORK since its return, will bring you a class that captures the PURE energy and spirit that is the DEEPWORK concept!

BODYART Balance + Core:

Das BODYART Training kann so vielseitig sein und daher setzen Alexa und Janni in dieser Einheit den Fokus speziell auf Übungen, die das Gleichgewicht fördern und die Körpermitte kräftigen. Beide freuen sich auf ihre gemeinsame Einheit, um besonders ihre Individualität mit der Community zu teilen.

BODYART training can be so versatile and in this session Alexa and Janni focus specifically on exercises that promote balance and strengthen the core. An opportunity to experience two exceptional and very individual trainers together on stage!

BODYART School - ZEN_Experience Final Class and Stretch:

Nach so vielen Highlights des Tages das Beste zum Schluss ;-) Robert holt die Community sowie das Team vor Ort oder via LIVE Stream in die Master Hall zusammen, für eine schöne finale Einheit. Robert möchte den Spirit seiner Konzepte und die ZEN_experience des Tages abschließend mit allen teilen und genießen. Gänsehaut-Garantie!

After a day of so many highlights, we save the best for last ;-) Robert brings the community and the team together in the Master Hall, on-site and via LIVE stream for a special final session. Robert will share the spirit of his concepts and the ZEN_experience of the day with everyone.

Sonntag/Sunday 28.11.2021

Stand 19.11.2021 - Ohne Gewähr
As of November 19th, 2021 - without gua-

BODYART Wake Up your ZEN_Energy:

Mit der ersten Einheit des zweiten ZEN_Livestream_Tages bringen Alexa und Virginia die Energie und die vielleicht schon etwas müden Knochen von Tag 1 wieder in Schwung. Ein harmonischer Start in den Sonntag mit zwei einzigartigen Persönlichkeiten des Master Trainer Teams der BODYART School.

We begin our first session of the second ZEN_Livestream_Day with a class to charge your energy and perhaps for some of you who have tired bones from the first day - re-energise and re-charge! A harmonious start to your Sunday with Alexa and Virginia.

DEEPWORK Double Trouble - Live on Stage:

Same Double more Trouble...

Nach der ersten erfolgreichen Online-Version, nun gleich die zweite Auflage. Robert und Jannie zelebrieren 10 Jahre

DEEPWORK, mit ihrer großartigen Energie als Dreamteam á la Yin und Yang.

Same Double more Trouble...

After their recent successful online event, here part two! Robert and Jannie celebrate 10 years of DEEPWORK, with their unique energy - a dream team - Yin and Yang.

HEALTH ACADEMY Mobility Flow:

Harmonisch, funktionell sowie effektiv wird hier über die Stabilität, die Mobilität der betreffenden Gelenke in schöne fließende Sequenzen verpackt. Das ist auch Jannis Ansatz in seinem Workshop Mobility Training. Besonders die Leichtigkeit, die Janni und Virginia bei eingeschränkter Mobilität vermittelt, ist spürenswert!

Harmonious, functional and effective movement for the stability and mobility of the joints are packed into beautiful flowing sequences. This is Janni's and Virginia's approach to mobility training. The ease of the movement even with limited mobility is noticeable!

WARRIOR V Workout-Dance-Emotions:

Robert kreierte das Workout-Dance Konzept um seine Erfahrungen des Ganzkörpertrainings mit seiner Leidenschaft zum Tanz zu verbinden. Und am besten lassen sich die beiden mit Emotion verbinden! Ein großartiges Erlebnis.

Robert created the Warrior V Workout Dance concept to combine his experience of total body training with his passion for dance. And the best way to combine the two is with emotion! A great experience not to be missed!

BODYART Neuro Activity:

Hier zeigt unser Experte für Neuro Athletic Training Fabian, wie sich das Wissen aus dem BODYART Workshop „Neuro Activity“ in Action anfühlt. Christian wird ihn hier unterstützen und seine Erfahrungen zum Thema Neuro Training mit einbringen. BODYART School Update 2022!

How does the knowledge we have learnt in the BODYART workshop ‚Neuro Activity‘ feel in action? Fabian demonstrates how our body and brain work together to create athleticism, performance and positively influence movement patterns. Christian will support him here and contribute his experience on the subject of neuro-training. BODYART School Update 2022!

BODYART School - ZEN_Livestream Final Class:

Jetzt wird es nochmals „magisch“ wenn Robert, Janni und das Team der BODYART School zum Abschluss ihre Energie und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Mehr gibt es da auch nicht zu sagen außer: „Danke an alle Teilnehmer:innen via LIVE Stream. Wir freuen uns gemeinsam auf die ZEN_2022 - 02. + 03. Juli 2022. Save the Date!

A „magical“ close to a magical event! Robert, Janni and the BODYART School team come together for the final class to share with you their energy and gratitude! There is nothing more to say except: „Thank you to all participants via LIVE stream. We are looking forward to ZEN_2022 - 2nd + 3rd July 2022 - Save the Date!