

**Master Hall:** BODYART ZEN\_2022 Opening Class - Mit der unschlagbaren Energie von Alexa und Robert startet die ZEN\_2022. Seit über 20 Jahren verbindet die beiden 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 die ZEN\_2022, die BODYART School Convention. Diese Dankbarkeit wollen Alexa und Robert in dieser Einheit zum Ausdruck bringen.

**Master Hall:** DEEPWORK ZEN\_2022 - DEEPWORK, das zweite Hammer-Konzept der BODYART School und wie BODYART aus der Ideen-Schmiede von Robert Steinbach und Team ist seit 2012 am Markt - also happy 10th anniversary! Die DEEPWORK Ikone der ersten Minute Virginia, wird gemeinsam mit ihrem Team, die Entwicklung des großartigen Konzeptes live auf der Master Hall Bühne präsentieren. Nach 2 Jahren „Handbremse“ via Livestream, gibt es jetzt wieder Vollgas auf der Live-Bühne, viel Spaß!

**Loft 1:** BODYART Structure Yang + Yin News (E) - Seit 2017 ist das Modul Structure ein fester Bestandteil im BODYART Konzept und bei allen Teilnehmern sehr beliebt. In dieser Einheit zeigt Christian neue Ideen im Rahmen der Struktur oder gibt Einblicke für Neugierige.

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY H P T - Manual Treatment (D) - Die Holistic Personal Trainer + Coach Ausbildung der HEALTH ACADEMY, entwickelt von Janni Giannikakis ist eine PT-Ausbildung der anderen Art. Der ganzheitliche Body & Mind Ansatz steht hier klar im Fokus und davon ist ein wesentlicher Teil das "Hands On" - spezielle Griffe zur schnellen Hilfe bei Verspannungen oder Schmerzen und durch gegenseitige Meridian-Behandlungen vermittelt Janni ein noch tieferes Verständnis für Energieleitbahnen & Co.

**Master Hall:** BODYART The Power of Elements - Die 5 Elemente und somit die 5 Energiephasen geben nicht nur dem BODYART Training seine Struktur, sondern jedes Element bzw. jede Energiephase hat seine eigene Qualität, die sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Daniela und Remo werden in dieser Einheit jede einzelne Qualität betont hervorheben, so dass es für alle individuell und bewußt spürbar wird.

**Loft 1:** DEEPWORK Basic Challenge + Balance (E) - Martin präsentiert eine intensive DEEPWORK Einheit, wo er neue kreative Kombinationen mit bekannten Bewegungen zeigt. Die Herausforderung wird sein, stets die Balance von Yin + Yang und der Grundlagen des DEEPWORK-Trainings zu folgen. Aus „Alt“ mach „Neu“!

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY BURN-OUT Prevention (D) - Eine großartige Idee von Janni und Thomas, wie mit Hilfe von Bewegung und Atmung gegen die akut wachsende Volkskrankheit „des Ausbrennens“ vorgebeut werden kann. Ein Wissen mit Mehrwert, zur Anwendung für sich selbst und/oder für andere!

**Master Hall:** DEEPWORK The Power of Polarity - Und nach dem sensationellen Start am Vormittag, folgt hier das zweite DEEPWORK Highlight des Tages. Eine Power, die ihres gleichen sucht. Nur wer diese Einheit miterlebt wird erfahren, wer von den beiden Yin oder Yang ist. Ein Erlebnis mit zwei Persönlichkeiten, die DEEPWORK groß gemacht haben.

**Loft 1:** BODYART Swave Board (E) - Das BODYART Training in Kombination mit dem neuen BALANCE BOARD (Swave Board) ist das perfekte Zusammenspiel von Spass und effektivem Training der Tiefenmuskulatur. Das Training auf dem besonders leichten und nachhaltig verarbeiteten Swave (Balance) Board eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und ist eine Herausforderung an den Gleichgewichtssinn.

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY Core Cell Memory (Bi) - Thomas erklärt seinen neuen Workshop kurz gefasst wie folgt: Core Cell Memory stimuliert und verbindet die energetischen Frequenzen von Atem-, Herz- und Gehirnrythmus. Dadurch entsteht ein meditativer Moment im Zentrum (Core), in jeder einzelnen Zelle (Cell) und aktiviert in diesem Zustand (Memory) stark wirkende chemische Prozesse und Hormone im Körper. Störende Muster werden abgelöst und führen zu ursprünglichen Seelenfrequenzen. Die Zellen können wieder schwingen, kommunizieren, atmen und leben!

**Master Hall:** BODYART Xross Fascia Moves - BODYART Xross ist ein gut durchdachtes Modul in der BODYART Welt, wo Performance Training (eine Kombination aus Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Stabilität) mit dem Myofascientraining verbunden wird. Getreu dem BODYART Prinzip Yin und Yang. Als Entwickler des Moduls legt Janni, zusammen mit Remo in dieser Einheit den Fokus mehr auf die myofascielle Struktur des Körpers, um dem Ganzen ein tieferes Verständnis zu verleihen.

**Loft 1:** BODYART Contact + Touch (Bi) - Zwei großartige BODYART Module vereint in eine Einheit, mit zwei ebenso großartigen BODYART Referentinnen. Beide Module verfolgen das selbe Ziel: dem Agierenden die Unterstützung zu geben, Positionen oder Bewegungen besser zu spüren, zu vertiefen und vor allem zu verinnerlichen. Der jedoch wesentliche Unterschied ist, bei Contact wird geschult, wie der Instructor unterstützt und bei Touch wird geschult, wie der Agierende sich selbst unterstützt! Eine tolle Gegenüberstellung sowie Vergleich.

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY Pilates New Age (D) - Genau genommen sind die Pilates Prinzipien und das Konzept bereits über 100 Jahre alt. Seine erste Popularität erlangte das Power-House-Training Anfang der 50er Jahre, um dann seinen triumphalen Siegeszug Anfang 2000 zu feiern. Seit dem, ist das Pilates Training aus der Fitness- und Gesundheitsbranche nicht mehr wegzudenken. Doch hat sich seit dem über 100-jährigen Bestehen einiges geändert, alleine aus der Sicht der Medizin und der Trainingswissenschaft. Bei Pilates New Age möchte Christian die modernen und klassischen Ansätzen des Pilates Trainings aufzeigen. Eine interessante Einheit für alle Pilates Fans und die, die es noch werden wollen.

**Master Hall:** BODYART The Yin + Yang Concept - Als Erfinder der Marke BODYART, liegen Alexa und Robert die Community und das Ausbilder-Team sehr am Herzen und so ist es für sie eine Herzensangelegenheit, mit den Team-Newcomers eine gemeinsame BODYART Einheit auf die Bühne zu zaubern. Ein wirklich schöner Abschluß, eines ereignisreichen ZEN\_Tages.

**Loft 1:** DEEPWORK Energy Phase 2 Variations + Skills (E) - Die E2 ist das Warm Up des DEEPWORK Trainings. Hier wird alles optimal vorbereitet, was für den weiteren Trainingsverlauf wichtig und notwendig ist! In dieser Einheit setzt Virginia den Fokus besonders auf die Teaching Skills und präsentiert neue Variationen zu den einzelnen Sequenzen. Eine informative Lektion für jeden DEEPWORK Instructor!

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY The Art of Expression (D) - Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden. (Konfuzius) Sprache ist eines der wichtigsten Mittel um sich verständlich zu machen. Bereits im frühesten Kindesalter wird unser Sinn für unseren Ausdruck geweckt und geformt. Um hier entstandene Defizite, Unsicherheiten/Ängste auszugleichen, oder ein stärkeres Gefühl für die eigene Aussenwirkung zu trainieren gibt es gezielte Übungen, die wir in dieser Lektion be- und ansprechen.

# ZEN\_2022

## Saturday 02.07.2022

### Class Descriptions

**Master Hall:** BODYART ZEN\_2022 Opening Class - With the unbeatable combined energy of Alexa and Robert, ZEN\_2022 is launched. For over 20 years, both 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\_2022, the BODYART School Convention is all about! Alexa and Robert want to express their gratitude in this class with new ideas, inspiration and creativity.

**Master Hall:** DEEPWORK ZEN\_2022 - DEEPWORK, the super successful functional, cardio workout from Robert Steinbacher and the BODYART School celebrates its 10th birthday this year! What better way to celebrate than with a DEEPWORK icon Virginia Winsemann, who together with her team, will celebrate this great concept LIVE on the Master Hall stage!! Finally after two years we can finally feel that live stage energy again. It is sure to be electric!

**Loft 1:** BODYART Structure Yang + Yin News (E) - Since 2017, the Structure module has been an integral part of the BODYART concept. Structure is the quintessence of BODYART Training! In this class, Christian will share new ideas from this successful module and insight into what it is all about for those curious to find out more!

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY H P T - Manual Treatment (D) - The Holistic Personal Trainer + Coach training of the HEALTH ACADEMY, developed by Janni Giannikakis is a PT training of a different kind. The holistic Body & Mind approach is clearly in focus here and of this an essential part is the „Hands On“ - special grips for quick help with tension or pain and through mutual meridian treatments Janni gives an even deeper understanding of energy pathways & Co.

**Master Hall:** BODYART The Power of Elements - The 5 Elements and the 5 Energy Phases not only give BODYART training its structure, but each element or energy phase has its own quality which positively influences body and mind. In this class, Daniela and Remo will highlight the qualities of each of the Elements so that everyone can consciously experience the differences.

**Loft 1:** DEEPWORK Basic Challenge + Balance (E) - Martin will present an intensive DEEPWORK session where he will show you some new creative combinations and variations. The challenge will be to always follow the balance of Yin + Yang and the basics of DEEPWORK training. Turn „old“ into „new“!

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY BURN-OUT Prevention (D) - An innovative idea developed by Janni and Thomas which gives you a new perspective on how movement and breathing can help to prevent „burn-out“. Knowledge with added value, to use for yourself and/or others!

**Master Hall:** DEEPWORK The Power of Polarity - And after a sensational start in the morning, here comes our second DEEPWORK highlight of the day! A power that is unparalleled. Only those who experience this class will know which of the two is Yin or Yang ;-). An experience with two exceptional trainers who have made DEEPWORK great.

**Loft 1:** BODYART Swave Board (E) - BODYART training in combination with the new BALANCE BOARD (Swave Board) is the perfect combination of fun and effective training of the deep muscles. The training on the particularly light and sustainably processed balance board is suitable for beginners and advanced users and is a challenge to your sense of balance.

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY Core Cell Memory (Bi): - Thomas will give you a brief overview of his new workshop: Core Cell Memory. Core Cell Memory stimulates and connects the energetic frequencies of breathing, heart and brain rhythm. This creates a meditative moment in the centre (Core), in each individual cell (Cell) and activates strong chemical processes and hormones in the body in this state (Memory). Disturbed patterns are released and lead to original soul frequencies. The cells can vibrate, communicate, breathe and live again!

**Master Hall:** BODYART Xross Fascia Moves - BODYART Xross training is performance training. A combination of strength, speed, flexibility and stability combined with myofascial training. True of course as always to the BODYART principle of Yin and Yang. In this class Janni and Remo will focus more on the myofascial structure of the body to give you a deeper awareness and understanding of how effective this is for our training.

**Loft 1:** BODYART Contact + Touch (Bi) - Two great BODYART modules combined into one workshop, with two equally talented BODYART Master Trainers. Both modules pursue the same goal: to give the practitioner the support to better feel, deepen and above all internalise positions or movements. The main difference, is that Contact teaches how the instructor supports and Touch teaches how the practitioner supports him/herself! A great comparison and contrast.

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY Pilates New Age (D) - Strictly speaking, the Pilates principles and concept are already over 100 years old. The power house training gained its first popularity at the beginning of the 1950s and then celebrated its peak in the early 2000s. Since then, Pilates training has become an integral part of the fitness and health industry. However, a lot has changed since its 100-year existence, if only from the point of view of medicine and exercise science. In Pilates New Age, Christian wants to show the modern approaches paired with the classical approaches of Pilates training. An interesting session for all Pilates fans and those who want to become one.

**Master Hall:** BODYART The Yin + Yang Concept - After a day of so many highlights, we save the best for last ;-). Robert & Alexa, the founders will join the Newcomers in our team to share a final session which celebrates our community of instructors and fans - on-site and via LIVE stream. Robert & Alexa will share the spirit of the BODYART concept and the ZEN\_ experience of the day with everyone.

**Loft 1:** DEEPWORK Energy Phase 2 Variations + Skills (E) - The Energy phase 2 is the warm up phase of DEEPWORK training. Everything that is important and necessary for the rest of the training is optimally prepared here! In this workshop, Virginia focuses especially on teaching skills and presents new variations on the individual sequences. An informative lesson for every DEEPWORK instructor!

**Loft 2:** HEALTH ACADEMY The Art of Expression (D) - The whole art of language is to be understood. (Confucius) Language is one of the most important means of making ourselves understood. Our sense of expression is already awakened and formed in early childhood. To compensate for deficits, insecurities/fears that have arisen, or to develop a stronger feeling for how you present yourself externally we can learn specific exercises. This module is aimed at all people who would like to strengthen or optimise their expression and appearance. Whether as an instructor/trainer or for your own personal development.

# ZEN\_2022

## Sonntag 03.07.2022

### Stundenbeschreibungen

**Master Hall:** BODYART Wake Up your ZEN\_Power - Mit der ersten Einheit in der Master Hall des zweiten ZEN\_tages bringen Alexa und Ulli die Energie und die vielleicht schon etwas müden Knochen von Tag 1 wieder in Schwung. Ein harmonischer Start in den ZEN\_Sonntag mit zwei einzigartigen Persönlichkeiten des Master Trainer Teams der BODYART School.

**Loft 1:** BODYART Dynamic Core Power (E) - Das BODYART Dynamic Modul ist die anspruchvollste Art, BODYART zu trainieren. Der Körper in seiner Kraft und der Geist in seiner Willensstärke (Will Power) werden intensiv gefordert. In dieser Einheit wird Virginia zusätzlich den Fokus auf die Power der Körpermitte, dem Core ausrichten.

**Loft 2:** Euro Education (Coop-Partner) HIITup! (D) - Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen.

**Master Hall:** DEEPWORK Reloaded - Drei energiegeladene DEEPWORK Master Trainern bringen die Bühne zum beben. Cardio, Kraft, hohe Funktionalität und Spaß am Schwitzen - alles was das DEEPWORK Training verspricht wird geboten!

**Loft 1:** BODYART io-Ball Training (E) - Durch die Einbindung des io-Ball in das BODYART Konzept entstehen unzählige Herausforderungen. Du wirst alles, was du bisher über die eigenen Fähigkeiten in Balance, Harmonie und Koordination zu wissen glaubtest, neu definieren müssen. Die Konzentration auf deinen Körper wird auf ein Höchstmaß gesteigert.

**Loft 2:** BODYART Neuro Activity (Bi) - Unser Experte zum Thema Neuro Athletic Training Fabian, zeigt wie dieser Trainingsansatz aus dem Spitzensport gut in einer BODYART Einheit angewendet werden kann. Ein Überblick über die Methode, um neurologisch die Bewegungsabläufe zu verbessern und positiv zu beeinflussen.

**Master Hall:** BODYART Update 2022 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!

**Loft 1:** BODYART Medical + Recovery News (E) - Vorwiegend sitzende Tätigkeiten, psychische Belastungen und dauerhafter Stress, aber auch Traumata haben einen Einfluss auf unsere äußere und innere Haltung. Das Modul „Medical and Recovery“ gibt BODYART Instructoren Wege an die Hand, Teilnehmer aus diesem Zirkel herauszuführen. Der Fokus des Moduls liegt darauf, Awareness zu schärfen, Blockaden zu lösen und eingeschlossene, dysfunktionale Bewegungs- und Haltungsmuster wieder ins Lot zu bringen. Ulli wird Auszüge präsentieren und das ein oder andere Update dazu!

**Loft 2:** BODYART Best Age Swing + Stability (D) - Im BODYART Modul Best Age modifiziert Virginia die klassischen BODYART Übungen und spezifisch dynamische Übungssequenzen so, dass diese für die reifere Generation zu einem präventiven, wohlfühlend und fließenden Training wird.

**Master Hall:** WARRIOR V Workout + Dance - 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 mit Robert und seinem Team...

**Loft 1:** DEEPWORK Xpress meets Mobility (D) - DEEPWORK Xpress, eine knackige, trotzdem ausgewogene DEEPWORK Einheit von 30 Minuten trifft auf 30 Minuten Mobility Training. Virginia zeigt hier einen neuen Ansatz von Polarität und die Balance von Yang und Yin.

**Loft 2:** BODYART Swave Board (E) - Das BODYART Training in Kombination mit dem neuen BALANCE BOARD (Swave Board) ist das perfekte Zusammenspiel von Spaß und effektivem Training der Tiefenmuskulatur. Das Training auf dem besonders leichten und nachhaltig verarbeiteten Swave (Balance) Board eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und ist eine Herausforderung an den Gleichgewichtssinn.

**Master Hall:** HEALTH ACADEMY Mobility Training - Harmonisch, funktionell sowie effektiv wird hier über die Stabilität, die Mobilität der betreffenden Gelenke in schöne fließende Sequenzen verpackt. Das ist Janni's und Katharina's Ansatz in dieser Mobility Training Einheit. Besonders die Leichtigkeit, die die beiden bei eingeschränkter Mobilität miteinbringt, ist spürenswert!

**Loft 1:** BODYART Basic Strength + Awareness (D) - Auch wenn in den letzten 2 ZEN\_Tagen schon viel BODYART trainiert wurde ist, möchten Ulli und Martin hier zum Ende in eine schöne, ausgewogene und klassische BODYART Einheit, mit allem drum und dran eintauchen. Die beiden werden zeigen, wie viel Energie und Spaß in der Einfachheit liegt und sicherlich auch ein paar schöne Idee mit einbinden.

**Loft 2:** Euro Education (Coop-Partner) HY - Functional HIIT meets Yoga Flow (D) - Zwei effektive Trainingsarten in einem Konzept! Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind gerade Yoga und HIIT wertvolle Trainingsarten, um den Körper fit und gesund zu halten. Yoga, weil es Körper und Geist in Einklang bringt, für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT, weil es in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse erzielt.

**Master Hall:** BODYART School ZEN\_2022 Final Class and Stretch - Jetzt wird es nochmal „magisch“ wenn Alexa, Robert und das Team der BODYART School zum Abschluß der ZEN\_2022 ihre Energie und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Mehr gibt es da auch nicht zu sagen außer: „Danke an alle Teilnehmer:innen vor Ort oder via LIVE Stream. Wir freuen uns gemeinsam auf die ZEN\_2023 - 24. + 25. Juni 2023. Save the Date!

# ZEN\_2022

## Sunday 03.07.2022

### Class Descriptions

**Master Hall:** BODYART Wake Up your ZEN\_Power - We begin our first session of the second ZEN\_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 ZEN\_2022 Sunday with two unique personalities from the BODYART School Master trainer team.

**Loft 1:** BODYART Dynamic Core Power (E) - BODYART Dynamic is the most strength-oriented approach to training BODYART. In this BODYART Dynamic class Virginia shows you how you can build strength in your body via a combination of dynamic sequences, static exercises and holding positions with a special focus on your core.

**Loft 2:** Euro Education (Coop-Partner) HIITup! (D) - A high intensity interval training for skilled sports enthusiasts. HIITup! is a combination of endurance and muscle training that allows us to achieve two goals at the same time: Endurance and strength! The training alternates between very intense intervals on the one hand and relaxed intervals on the other.

**Master Hall:** DEEPWORK Reloaded - Three energy boosted DEEPWORK Master Trainers are ready to make the stage shake. Cardio, strength, functional training with a lot of fun and sweat (!) - everything that is DEEPWORK training!

**Loft 1:** BODYART io-Ball Training (E) - Integrating an io-Ball into your BODYART training creates a new dimension and new challenges! You might have to redefine everything you thought you knew about your own balance and coordination abilities! The intensity will be increased to the max!

**Loft 2:** BODYART Neuro Activity (Bi) - Fabian is our expert in Neuro Athletic Training. In this workshop he will demonstrate how this training approach from elite sports can easily be applied in a BODYART class. An overview of how our body and brain work together to create athleticism, performance and positively influence movement patterns.

**Master Hall:** BODYART Update 2022 Neuro Activity - 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!

**Loft 1:** BODYART Medical + Recovery News (E) - Modern day life with its predominantly sedentary activities, high levels of stress and sometimes traumas can have a direct influence on our psychological (inner) and physical (outer) well-being. The module 'Medical and Recovery' gives BODYART instructors ways to help their participants out of this cycle. The focus is on raising awareness to remove blockages in the body and bring ingrained dysfunctional movement and posture patterns back into balance and greater psychological balance in everyday life. Ulli will present some excerpts and one or two updates of this exceptional module.

**Loft 2:** BODYART Best Age Swing + Stability (D) - BODYART Best Age, combines classic BODYART exercises and specially modified Best Age exercises with a focus on active and dynamic mobilisation of the body, daily life movements and fascia release to improve strength, coordination, balance and ultimately quality of life.

**Master Hall:** WARRIOR V Workout + Dance - 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! Join Robert and his team for what is sure to be a great experience not to be missed!

**Loft 1:** DEEPWORK Xpress meets Mobility (D) - DEEPWORK Xpress, a 'short and sweet' yet balanced 30 minute DEEPWORK class meets 30 minutes of mobility training. Virginia shows you a new approach to polarity and the balance of yang and yin.

**Loft 2:** BODYART Swave Board (E) - BODYART training in combination with the new BALANCE BOARD (Swave Board) is the perfect combination of fun and effective training of the deep muscles. The training on the particularly light and sustainably processed balance board is suitable for beginners and advanced users and is a challenge to your sense of balance.

**Master Hall:** HEALTH ACADEMY Mobility Training - Harmonious, functional and effective, we will concentrate on the mobility of the joints with beautiful flowing sequences. This is Janni's and Katharina's approach to training mobility in this class. If you have limited mobility, you will really notice a lightness after wards!

**Loft 1:** BODYART Basic Strength + Awareness (D) - We have trained a lot of BODYART last 2 ZEN days, and in this class Ulli and Martin would like to share a beautifully balanced, classic BODYART session. You will feel how much energy and fun lies in simplicity with a few new ideas as well :-)

**Loft 2:** Euro Education (Coop-Partner) HY - Functional HIIT meets Yoga Flow (D) - Two effective types of training in one concept! According to current scientific findings, yoga and HIIT are particularly valuable types of training for keeping the body fit and healthy. Yoga, because it brings body and mind into harmony and provides more flexibility and strength. HIIT, because it achieves maximum results in its effectiveness and its effect on the body. An interesting combination to try!

**Master Hall:** BODYART School ZEN\_2022 Final Class and Stretch - A 'magical' close to a magical event! Alexa, Robert and the BODYART School team come together for the final class to share with you their energy and gratitude for an amazing ZEN\_2022! There is nothing more to say except: 'Thank you to all participants on-site and via LIVE stream. We are looking forward to ZEN\_2023 - 24th + 25th June 2023 - Save the Date!