

BODYART TRAINING CAMP

Lindwedel
Programm
2023

Donnerstag, 31. August

15:00 -
16:30 h

Training Camp 2023
BODYART Welcome Class
Virginia W. + Astrid E.

17:00 -
18:00 h

SELFCARE is the future
Theorie
Virginia Winsemann

18:15 -
18:45 h

Deep Stretch & Meditation -
the power of silence
Virginia Winsemann

Freitag, 01. September

09:00 -
10:30 h

BODYART Morning Class
Progression durch Variation
Dr. Astrid Engelbrecht

11:00 -
12:30 h

Neuroimpulse im
BODYART Workout
Theorie + Praxis
Dr. Astrid Engelbrecht

15:30 -
16:45 h

BODYART & die
Integration osteopathischer
Selbstbehandlungsmethoden
Praxisteil 1
Dr. Astrid Engelbrecht

17:00 -
18:30 h

Erspüren des
craniosakralen Rhythmus
Partnerarbeit
Dr. Astrid Engelbrecht

Samstag, 02. September

09:00 -
10:30 h

BODYART Flow
„Be guided by my breath“
Virginia Winsemann

11:00 -
12:30 h

Meridiane
Medizin / Guide
Theorie + Praxis
Virginia Winsemann

15:30 -
16:45 h

Heal yourself!
Eigenverantwortung im Umgang
mit Beschwerdebildern vs.
die schnelle Pille
gegen das Symptom
Theorie
Virginia Winsemann

17:00 -
18:30 h

BODYART Sundown Class
„Breath in, breath out -
recharge“
Virginia Winsemann

Sonntag, 03. September

09:00 -
10:00 h

BODYART Morning Class
Energy Booster
Dr. Astrid Engelbrecht

10:30 -
12:00 h

BODYART Contact & die
Integration osteopathischer
Techniken
Praxisteil 2
Dr. Astrid Engelbrecht

12:30 -
13:00 h

Training Camp 2023
BODYART Reflection
Virginia W. + Astrid E.