



# YOGA MOODS BODY & MIND DAY // SCHWETZINGEN // 11 – 13/11/2011



## PILATES MEETS TRX® // CHRISTIANE REITER

Sonntag 13.45-14.45 Uhr: Die IFAA macht es möglich. Pilates kombiniert mit dem neuen Trainingssystem TRX® Achtung: limitierte Teilnehmerzahl!

## PILATES ARC® // NADJA BRECHT

Sonntag 15.00-16.00 Uhr: Der Pilates Arc® ist ein vielseitiges und angenehm leichtes Step Barrel für den Pilates-Freak. Er wurde speziell für das Pilates Personal und Gruppen-Training entwickelt und zeichnet sich durch seine patentierte asymmetrische Form aus.

## ANTIGRAVITY® YOGA FLOW // PETRA HAVELKOVA

Sonntag 9.30-10.30 Uhr: Sie bietet ein ganzheitliches, schwereloses Training mit harmonischen und fließenden Übergängen, in dem nicht nur die Kraft und Ausdauer gefördert werden, sondern zugleich auch die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit. Wohlbefinden und viel Spaß sind garantiert.

## ANTIGRAVITY® YOGA // PETRA HAVELKOVA

Sonntag 10.45-11.45 Uhr: Fokus in dieser kraftfordernden Stunde liegt auf der Stärkung der Extremitäten und dem Rumpf. Abgeschmeckt mit der richtigen Dosis Stretch, Relax und Akrobatik ist auch der Spaß garantiert. Handtuch mitbringen!

## ENERCHISTRETCH // ANETTE ALVAREDO

Sonntag 17.15-18.45 Uhr: Die perfekte Mischung aus Entspannung und Anspannung findest Du in diesem Kurs. Stretch steht hier im Mittelpunkt!

## QI GONG // CHRISTIANE GLOCK-GRIMMEISEN

Sonntag 13.45-14.45 Uhr: Vermehre mithilfe der Entspannungsmeditation Dein Qi, d.h. deine Lebensenergie.

## INNERE BALANCE // ANETTE ALVAREDO

Sonntag 15.00-16.00 Uhr: Entspanne Dich und finde somit Deine innere Ruhe in dieser Stunde mit Anette Alvaredo.

## ANTARA® CLASSIC //

### PATRICK SCHÖCH, ELISABETH ROHNER

Sonntag 9.30-10.30 Uhr: Antara® ist ein modernes funktionelles Training, welches zu einem flachen Bauch und einem starken Rücken und Mitte führt.

## ENTSPANNUNG PUR // JANA SCHARR

Sonntag 10.45-11.45 Uhr: Entspanne Dich durch den Alltag und ganz ohne Stress mit gutem Gefühl die verschiedensten Situationen meistern – das ist immer aufs Neue eine Herausforderung. Entspannungstraining ist dabei eine gute Unterstützung. In diesem Workshop wirst Du verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten durchführen und erleben, wie Du mit einfachen Mitteln Dich und Deine Teilnehmer zu mehr Entspannung führen kannst.

## WOHLFÜHLMASSAGE // JANA SCHARR

Sonntag 12.00-13.00 Uhr: Loslassen, die Seele baumeln lassen und einfach entspannen. Wo geht das besser als bei einer angenehmen Massage?! In diesem Workshop wirst Du verschiedene Kurzmassagen als Selbst- und Partnermassage kennen lernen. Die vorgestellten Techniken kannst Du sehr gut als Kraftquelle für Dich nutzen oder damit Deinen Teilnehmern im Kurs oder Personal Training ein besonderes Highlight bieten.

## ANTARA® RÜCKEN //

### PATRICK SCHÖCH, ELISABETH ROHNER

Sonntag 13.45-14.45 Uhr: Antara® beinhaltet ruhige, funktionelle Bewegungen, aufgebaut auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

## FLOWTONIC® BACK IN BALANCE // PATRICK ARNOLD

Sonntag 15.00-16.00 Uhr: Eine sehr sanfte Stunde in der Rücken- aber auch Bauchmuskulatur wird trainiert, um somit Stabilität für den Alltag zu schaffen und gestärkt durch das Leben zu gehen- Stabil und in deiner eigenen Balance. Diese Stunde ist für jeden Trainer sofort umsetzbar und wird deine Teilnehmer jeden Alters begeistern und deine Kompetenz unterstreichen.

## CHI YOGA FLOW // KERSTIN HECKING

Samstag 9.00-10.30 Uhr: Chi Yoga ist ein fließender Hatha Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert. Chi Yoga ist weich, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Charakteristisch für diesen Stil sind wellen- und spiralförmige Bewegungen, die für die körperliche und spirituelle Gesundheit von großer Bedeutung sind. Schlangen- oder Wellenbewegungen sind Abläufe, die die Grundrhythmen des Lebens aufgreifen. Die dynamischen Flows bringen in Fluss was stagniert ist, und regulieren dabei gleichzeitig Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene – der Körper wird beweglich und stark, der Kopf wieder frei.

## CHI YOGA DANCE // KERSTIN HECKING

Samstag 15.30-17.00 Uhr: Chi Yoga Dance ist eine Verbindung von Yoga und Tai Chi. Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörperübungen verbunden, die gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessern, um neben einer äußeren Kraft die innere Stärke und Gelassenheit im Alltag zu fördern. Dabei wird der Körper geschmeidiger, der Geist ruhiger. Die Bewegungen im Wassermannzeitalter sind fließend, geschmeidig und pulsierend und vereinen Sinnlichkeit und Hingabe!

## VORTRAG: YANGSHENG – BEWEGEN UND UNTERRICHTEN IM FLUSS DER JAHRESZEITEN // KERSTIN HECKING

Samstag 17.15-18.45 Uhr: Bei den äußeren Aspekten von Yangsheng, der sog. aktiven und eigenverantwortlichen Lebenspflege, geht es darum, den Rhythmen und der Energie der Natur zu folgen und sich entsprechend zu ernähren, zu atmen und zu bewegen. Übungen passend zur Jahreszeit bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft und gleichen Dysbalancen aus. Nach einem Einstieg in die Lehre der 5 Elemente erfährst du Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dem Fluss der natürlichen Lebensrhythmen und den Gesetz-mäßigkeiten der Natur folgen.

## VORTRAG: DER WEG DES YOGI IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT // HOLGER ZAPF

Samstag 13.45-15.15 Uhr: Viele sind sehr gute Yogalehrer, doch nur wenige können so davon leben, wie sie es sich wünschen. Auf dem Weg in die Selbständigkeit wird in der Yogalehrer Ausbildung das Thema Marketing und Verkauf oft außer acht gelassen. Dies wollen wir ändern! Denn schließlich liegt hier der Schlüssel für ein zufriedenes Leben als Yogalehrer & Studioinhaber: „Tue Gutes –und sprich darüber!“

## SONNTAG // 13.11.2011

## PILATES FOR EVERYBODY // CHRISTIANE REITER

Sonntag 9.30-10.30 Uhr: Rumpf- und Hüftstabilisation sind das Allerwichtigste. Keine Bewegung der Extremitäten kann stattfinden, ohne dass das Becken in eine optimalere Stellung zum Brustkorb gebracht worden ist und während der Bewegung auch dort stabilisiert wird. Deshalb ist Pilates das ideale Training zur Unterstützung aller Sportarten, ob Tae Bo® oder Dance, ob Step oder TRX® – Pilates bringt Dich weiter.

## BODYTONING MEETS PILATES // PATRICK ARNOLD

Sonntag 10.45-11.45 Uhr: Der Klassiker Bodytoning wird immer ein Dauerbrenner in den Studios und Clubs bleiben. Kombiniert mit dem Pilates Training bietet dieses Workout eine komplexe Schulung von Kraft, Wahrnehmung und Entspannung. Präzision und Kontrolle sollte hierbei im Fokus stehen, um auch optimal in bestimmten Körperhaltungen, Übungen korrekt ausführen zu können. Patrick gibt dir neue Anregungen, Übungen zu kombinieren und zu variieren. Genieße das Workout und spüre deine Muskeln, denn nur so kannst Du es auch deinen Teilnehmern vermitteln und kannst ihnen ein Vorbild sein.

## PILATES // CHRISTIANE REITER

Sonntag 12.00-13.00 Uhr: Neue Ideen, Variationen und Inspirationen für den Pilatesunterricht in großen Gruppen (mit und ohne Hilfsmittel)!

## JIVAMUKTI YOGA – STEHENDE HALTUNGEN UND UMKEHRSTELLUNGEN // PATRICK BROOME

Samstag 13.45-15.15 Uhr: In dieser fließenden und dynamischen Jivamukti Yoga Class legt Patrick den Fokus auf stehende Haltungen und Umkehrpositionen. Die stehenden Sequenzen fokussieren die Verwurzelung unseres Körpers. Die Umkehrstellungen sind universell wirkende Übungen, die sich auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen positiv auswirken.

## JIVAMUKTI YOGA – HÜFTÖFFNER, VORWÄRTSBEUGEN UND MEDITATION // PATRICK BROOME

Samstag 9.00-10.30 Uhr: In dieser fließenden und kraftvollen Jivamukti Class setzt Patrick den Fokus auf die Öffnung der Hüfte und kombiniert dieses mit ausgewählten Vorwärtsbeugen. Unterlegt wird die Praxis mit ausgewählten Meditationspraktiken.

## LSY YOGA – LONG, SLOW AND DEEP // FRANK SCHULER

Samstag 17.45-18.45 Uhr: In dieser Klasse nach Bryan Kest, Begründer des Poweryoga, werden hüftöffnende Positionen ungewöhnlich lange gehalten. „Halten“ und „Aushalten“ wird hier zum Thema. Intensives Atmen, kombiniert mit herausfordernden Asanas im Hüft- und Beckenbereich erzeugt Suchtpotenzial, im Nachhinein große Entspannung, und – zumeist am nächsten Tag – erhöhte Vitalität.

## TIEFE TWISTS – REINE ENTSPANNUNG // FRANK SCHULER

Samstag 10.45-12.15 Uhr: Die Ausrichtung der Wirbelsäule ist bei Drehungen und Twists im Oberkörper essentiell. In dieser Klasse „dreht sich alles“ um die aufmerksame Vorbereitung, verbunden mit Atembewusstsein, die jeden noch so tiefen und herausfordernden Twist zu einer Entspannung der Rückenmuskulatur und der Organe werden lässt. Die Übungen werden eingebunden in kreative Flows, die für das Sequencing von Lord Vishnus Couch typisch sind.

## VORTRAG: PHILOSOPHIE ‚AVIDYA UND DIE KLESHAS‘ – ANGST UND VERSPANNUNG HEILEN // FRANK SCHULER

Samstag 12.30-13.30 Uhr: Verspannungen, körperliche Blockaden und selbst emotionale und geistige Enge kann die regelmäßige Yogapraxis aus dem Körper und dem Herzen waschen. Das Wissen des Yoga um die menschlichen Ängste, die unseren Körper und unsere Gefühle gefangen halten können ist weitaus älter als unsere Psychologie. Die Erkenntnis, dass diese Ängste letztlich Illusionen sind, derer wir uns vorsichtig entledigen können, prägt das tiefere Verständnis von Yoga.

## VOM PRANAYAMA OLD SCHOOL ZUR ATEMTERAPIE //

### RICHARD HACKENBERG

Samstag 10.45-12.15 Uhr: Richard gibt einen Überblick über die Entwicklung des Pranayama von der Hatha Yoga Pradibika über die tantrischen Yogatraditionen bis hin zu aktuellen atemtherapeutischen Einflüssen. Die Session beginnt mit klassischen Pranayamavorbereitungen, zeigt die wichtigsten Pranayamas und führt zur Atemtherapie in Partnerarbeit.

## MASTERCLASS – ANATOMIE DER RÜCKBEUGEN //

### RICHARD HACKENBERG

Samstag 15.30-17.00 Uhr: Rückbeugen gehören zu den anspruchsvollsten Asanas im Yoga. Zugleich gibt uns das Weiten von Atem und Herzraum auch ein Gefühl für die Weite im Geist. In dieser Session zeigt Richard wie Rückbeugen so geübt werden können, dass sie den maximalen Effekt mit minimalem Stress für die Wirbelsäule bedeuten. Themen sind Schultermuskulatur, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie die Hüftmuskulatur.

## THEORIE: CHAKRA UND PSYCHE // RICHARD HACKENBERG

Samstag 17.15-18.45 Uhr: In unserem Inneren befinden sich sieben Energiezentren, die Chakren. Unsere Lebenskraft schöpfen wir unter anderem auch aus der Funktionalität dieser Zentren, denn jedes einzelne Chakra spiegelt einen anderen Bewusstseinsaspekt unseres Lebens wieder. Das Zusammenspiel der sieben Chakren liefert uns eine umfassende Ganzheitsformel für Körper, Geist und Seele. Richard zeigt einen modernen, zeitgemäßen Ansatz um die Chakren in unsere Yogapraxis, aber auch in den Alltag zu integrieren.

## FREITAG // 11.11.2011

## „SHIFT YOUR MIND“ // YOUNG HO KIM

Freitag 15.00-18.00 Uhr: Unser Geist kann uns beflügeln aber auch beschränken. Lerne wie Du Deinen Geist verstehen und transformieren kannst, so dass der Geist Dich beflügelt! Es ist nicht nur Deine Chance, es ist Deine Pflicht, Dein Potential auszuschöpfen. Denn nur deshalb bist du auf dieser Erde! Yoga gibt uns eine fantastische Möglichkeit in uns zu blicken und uns selbst zu verstehen. Ergreife die Möglichkeit und wachse sowohl körperlich als auch geistig. Du bist mehr als Du denkst. **Praxis & Theorie**

## KINDER YOGA - INTENSIVWORKSHOP // ROMANA LORENZ-ZAPF

Freitag 15.00-18.00 Uhr: Romana bildet seit 2003 Yogalehrer aus und hat im Jahr 2008 in Zusammenarbeit mit dem DRK ein eigenes Kinderyogakonzept entwickelt, das speziell auf die Ansprüchen der von permanenten Reizüberflutung der westlichen Gesellschaft geprägten Kinder und Jugendlichen ausgerichtet ist. Mit viel Spaß und Freude wird hier Kinderyoga mit Leichtigkeit und der nötigen Sensibilität vermittelt.

## „NIGHTFLIGHT“ // FRANK SCHULER

Freitag 18.30-20.30 Uhr: 100 Minuten fließendes, dynamisches Yoga. Licht von Ludwig Kuckartz und Musik – in die Nacht und in Dein Wochenende hinein! Mit dem „Nightflight“ haben Frank Schuler, Co-Director von Lord Vishnus Couch in Köln, und der Lichtkünstler Ludwig Kuckartz eine experimentelle Yoga Erfahrung geschaffen, die die Poesie von moderner elektronischer Musik und Lichtprojektion mit der Schönheit des fließenden Vinyasa Yoga zusammenbringt. Seit über zwei Jahren tourt das Team mit diesem Konzept erfolgreich durch die großen Yogastudios in Deutschland, zuletzt mit 350 Teilnehmern bei der Yoga Conference Germany. Die Fachpresse berichtete mehrfach über die Events, die zunehmend Nachahmer in der Yogaszene finden.

## SAMSTAG // 12.11.2011

## KINDER YOGA 5-9 JAHRE // ROMANA LORENZ-ZAPF

Samstag 13.45-15.15 Uhr: Der Unterricht ist dynamisch, lustig und voller Überraschungen. Du wirst mutig wie ein Löwe, stark wie ein Elefant und leicht wie ein Vogel und erlebst und erinnerst Dich wieder, wie es war ein Kind zu sein. Hier kannst Du eine Yogastunde mit den Augen und dem Gefühl eines Kindes erleben.

## TEEN YOGA 10-14 JAHRE // ROMANA LORENZ-ZAPF

Samstag 10.45-12.15 Uhr: Jugendliche wollen cool sein und in ihrer Altersgruppe Anerkennung erfahren. Nicht selten sind sie doch im Inneren sehr unsicher, oft fehlt es an Vertrauen und Selbstvertrauen. Diese fließend dynamische Class macht nicht nur Spaß, sie hilft zeitgleich, die innere Balance zu finden, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und durch Erlernen einer Yoga-Choreographie die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

## VINYASA YOGA – DIVE DEEP INTO YOUR YOGA //

### KARO WAGNER

Samstag 15.30-17.00 Uhr: Wir praktizieren alles bewusst im Fluss, und lernen was es heißt 100% in die Meditation in Bewegung einzutauchen. Wir sprechen den ganzen Körper an, stabilisieren, dehnen, kräftigen – und atmen! Am Ende der Asana Praxis gehen wir mit ausgewählten Visualisierungs-Praktiken in die Meditation, die das ganze System beruhigt und den Geist in eine angenehme und berausende Stille führt.

## VINYASA YOGA: GENTLE MORNING FLOW // ANETTE KRAUSE

Samstag 9.00-10.30 Uhr: Anette führt durch eine fließende VINYASA morning class: Sanft ankommen, Körper & Geist für den Tag öffnen, Atmen, Genießen, Spüren und nachhaltig Entspannen. Für alle Levels geeignet. Ein sanfter und dennoch schwungvoller Einstieg in den Tag.

## VERANSTALTUNGSORT

Pfützenmeier  
Fitness & Wellness Park  
Schwetzingen  
Duisburger Straße 3  
68723 Schwetzingen

## WEGBESCHREIBUNG

<http://maps.google.de>

## HOTELEMPFEHLUNG

[www.hrs.de](http://www.hrs.de)

IFAA ist offizielles Mitglied der EHFA  
und fördert Fitness in Europa.



## Hauptsponsoren



Die Veranstaltung wird unterstützt durch



IFAA GmbH  
Essener Straße 12 · 68723 Schwetzingen, Germany  
Fon: +49 (0) 6202.2751-0 · Fax: +49 (0) 6202.2751-15  
E-Mail: [ifaa@ifaa.de](mailto:ifaa@ifaa.de) · [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

[www.ifaa-equipment.de](http://www.ifaa-equipment.de) · [www.ifaa-billyblanks.de](http://www.ifaa-billyblanks.de) · [www.taeboshop.de](http://www.taeboshop.de)  
[www.instructor-music.de](http://www.instructor-music.de) · [www.fitnessfachwirt.de](http://www.fitnessfachwirt.de) · [www.fitness-jobs.de](http://www.fitness-jobs.de)  
[www.fitnessausbildung.de](http://www.fitnessausbildung.de)

# LIEBE BODY & MIND UND YOGA-FREUNDE,

drei tage voller Entspannung und Wohlfühlen warten auf Dich! Zum vierten Mal findet vom 11. bis 13. November 2011 der Yoga Moods // Body & Mind Day statt und Du hast die Gelegenheit dabei zu sein!

Der perfekte Start in das Wohlfühlwochenende bietet die Pre-Convention am Freitag, den 11. November 2011. Denn mit hochklassigen Kursen und erfahrenen Referenten kannst Du nicht nur Einiges dazu lernen, sondern tauchst ein in eine ganz andere Welt. Am Wochenende kannst Du dann neue Energie und Kraft mit VINYASA Yoga schöpfen. Erfahre mehr über Body & Mind und erlebe ein magisches Wochenende, welches Du nicht so schnell wieder vergessen wirst!

Wir freuen uns mit Dir ein Wochenende zum Lernen, voller Inspiration und Entspannung zu erleben.

Dein IFAA Team

EINZELTARIF PRO PERSON	EARLY BIRD*	REGULAR*
Freitag	39,00 €	59,00 €
Samstag	99,00 €	139,00 €
Sonntag	69,00 €	89,00 €
Samstag + Sonntag	149,00 €	199,00 €

Alle Preise pro Person zzgl. 19 % MwSt.

\* Early Bird: Anmeldung bis 10.10.2011 // Regular: Anmeldung ab 11.10.2011

ANMELDUNG WWW.IFAA.DE ODER  
E-MAIL: IFAA@IFAA.DE

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
<b>FREITAG</b>			
15.00 ..... 18.00	<b>Romana Lorenz-Zapf</b> Kinder Yoga Intensivworkshop	<b>Young Ho Kim</b> Inside Yoga Intensivworkshop: „Shift your mind“	
18.30 ..... 20.30	<b>Frank Schuler &amp; Ludwig Kuckartz</b> Nightflight		

## SAMSTAG

9.00 ..... 10.30	<b>Patrick Broome</b> Jivamukti Yoga – Hüftöffnung, Vorwärtsbeugen und Meditation	<b>Kerstin Hecking</b> Chi Yoga Flow	<b>Anette Krause</b> VINYASA Yoga – gentle morning flow
10.45 ..... 12.15	<b>Richard Hackenberg</b> Vom Pranayama old school zur Atemtherapie	<b>Romana Lorenz-Zapf</b> Teen Yoga	<b>Frank Schuler</b> VINYASA Yoga: Tiefe Twists – reine Entspannung
12.30	<b>Frank Schuler</b> Avidya und die Kleshas – Angst und Verspannung heilen. Theorie	PAUSE	PAUSE
13.30			
13.45 ..... 15.15	<b>Romana Lorenz-Zapf</b> Kinder Yoga	<b>Patrick Broome</b> Jivamukti Yoga – Stehende & Umkehrhaltungen	<b>Holger Zapf</b> Der Weg des Yogi in die Selbständigkeit
15.30 ..... 17.00	<b>Kerstin Hecking</b> Chi Yoga Dance	<b>Karo Wagner</b> VINYASA Yoga: Dive deep into your Yoga	<b>Richard Hackenberg</b> Anatomie der Rückbeugen
17.15 ..... 18.45	<b>Kerstin Hecking</b> Yangsehn – Bewegungen im Fluss der Jahreszeiten. Theorie	<b>Richard Hackenberg</b> Chakra & Psyche. Theorie	<b>Frank Schuler</b> LSD Yoga – long, slow & deep

## SONNTAG

9.30 ..... 10.30	<b>Christiane Reiter</b> Pilates for Everybody	<b>Petra Havelkova</b> AntiGravity® Yoga Flow	<b>Patrick Schöch und Elisabeth Rohner</b> Antara® Classic
10.45 ..... 11.45	<b>Patrick Arnold</b> Bodytoning meets Pilates	<b>Petra Havelkova</b> AntiGravity® Yoga	<b>Jana Scharr</b> Entspannung pur
12.00	<b>Christiane Reiter</b> Pilates	<b>Anette Alvaredo</b> Enerchistretch	<b>Jana Scharr</b> Wohlfühlmassage
13.00			
13.45 ..... 14.45	<b>Christiane Reiter</b> Pilates meets TRX® Achtung: limitierte Teilnehmerzahl!	<b>Christiane Glock-Grimmeisen</b> Qi Gong	<b>Patrick Schöch und Elisabeth Rohner</b> Antara® Rücken
15.00 ..... 16.00	<b>Nadja Brecht</b> Pilates Arc®	<b>Anette Alvaredo</b> Innere balance	<b>Patrick Arnold</b> FlowTonic® Back in Balance

## REFERENTEN FREITAG/SAMSTAG



### FRANK SCHULER

Frank ist Co-Director der Yogastudios Lord Vishnus Couch in Köln und Co-Veranstalter der Yoga Conference. Er schreibt seit 2008 regelmäßige Kolumnen in der Yoga Aktuell und ist deutschlandweit mit seinem kreativen „Nightflight“ on tour. Frank besticht durch seine Hingabe, Leichtigkeit, Präzision und Authentizität in seinen Stunden.



### LUDWIG KUCKARTZ

Ludwig, ein wahrer Meister der Lichtkunst, unterstützt Frank mit seiner Ton- und Lichttechnik beim „Nightflight“ und ist mit Frank deutschlandweit unterwegs. Er hat schon viele Yoginis und Yogis wahrhaftig zum Fliegen gebracht.



### PATRICK BROOME

Patrick hat Jivamukti Yoga in Deutschland etabliert. Nahezu jedes Magazin hat in den letzten Jahren über ihn, seine Lehre in New York und über Jivamukti Yoga berichtet. Patrick ist Mitbegründer des Jivamukti Yoga Centers in München und unterrichtet europaweit. Patrick promotet das, was ihm wirklich am Herzen liegt: die Hingabe an Gott und der damit verbundene ethische Vegetarismus, Umweltbewusstsein und soziale Verantwortung.



### KARO WAGNER

Karo ist Inhaberin und Schulleiterin der VINYASA Yoga Akademie (zertifiziert von der amerikanischen Yoga Alliance) und hat in Kooperation mit der IFAA die Yoga MOODS 2008 ins Leben gerufen. Ihr eigenes Ausbildungskonzept beruht auf ihren langjährigen Erfahrungen und Inspiration eigens absolvierter Teachertrainings, u.a. bei Bryan Kest und Baron Baptiste. Ihr liegt besonders am Herzen, frei von allen Dogmen Yoga mit viel Freude und Herz zu leben und zu unterrichten.



### ANETTE KRAUSE

Anette ist Referentin und Presenterin der VINYASA Yoga Akademie. Als Diplom-Pädagogin weiß sie, was es heißt, theoretischen wie praktischen Unterricht professionell, authentisch und spannend zu gestalten. Ihre Stunden inspirieren und begeistern.



### ROMANA LORENZ-ZAPF

Romana Lorenz-Zapf ist Mitbegründerin des UNIT Wiesbaden, Institut für Yoga, Personal Training und Yoga-Ausbildungen. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin E-RYT 500 AYA. Gelernt in Los Angeles und auf Maui, ist Romana seit 2001 als Yogalehrerin, Konzept- und Ausbildungsentwicklerin und Ausbilderin tätig. Sie lebt und liebt Yoga, was sich in ihren ruhigen und tiefgehenden Klassen widerspiegelt



### HOLGER ZAPF

Holger Zapf ist Diplom Sportwissenschaftler und Mitinhaber des UNIT Wiesbaden. Neben seinem profunden Wissen um Anatomie und Bewegungslehre gilt er als Spezialist für Marketing- und Verkaufsstrategien. Sein Ziel ist es Yoginis und Yogis zu vermitteln, wie man wirtschaftlich erfolgreich als Yogalehrer oder Studioinhaber von der Herzangelegenheit Yoga leben kann.



### YOUNG HO KIM

„It's only Yoga“ – mit diesen Worten, sowie seinen herausragenden Stunden begeistert Young-Ho international seine Teilnehmer mit Yoga. Die umfangreiche Yoga-Ausbildung, sowie die jahrelange Erfahrung in fernöstlichen Entspannungsmethoden zeichnen den Ausbilder als absoluten Spezialisten auf diesen Gebieten aus. In seinen Stunden vermittelt Young-Ho auf seine besondere Art von Leichtigkeit und Mitgefühl die Kommunikation zwischen Körper und Geist. Er holt seine Teilnehmer ab, wo sie sich befinden, und nimmt sie von dort aus mit auf eine Reise zu sich selbst.



### KERSTIN HECKING

Als Inhaberin der Marke TriloChi® lehrt und unterrichtet sie diese ganzheitliche Körper- und Energiearbeit seit 2005. Als Ausbilderin und Referentin für den NTB sowie als Inhaberin des Bewegungsstudios „Spirit and Sport“ vermittelt und erlebt sie TriloChi® immer wieder als ein in sich ausgeglichenes, schlüssiges und wirkungsvolles Bewegungs- und Entspannungsangebot, das sowohl Einsteiger als auch sportbegeisterte Teilnehmer überzeugt.



### RICHARD HACKENBERG

Eine Atemwegserkrankung führte Richard zur Yoga Atemtechnik, 1979 begann er mit Zenmeditation und Yoga. Yoga begleitet ihn sein ganzes Leben, bis er im Iyengar Yoga schließlich seinen Stil fand und beschloss, die Liebe zum Yoga auch zum Beruf zu machen. Neben der Ausbildung zum Yogalehrer SKA im Stil von B.K.S Iyengar hat er weit über 1200 Ausbildungsstunden in Anatomie, Asanatechnik, Pädagogik, sowie Philosophie, Psychologie und Gestalttherapie absolviert. Er ist international ein sehr gefragter Ausbilder und gilt als absoluter Spezialist für Pranayama, Yogaarbeit und Anatomie. Richard ist u.a. Gastlehrer bei der 300h Ausbildung der VINYASA Yoga Akademie.

## REFERENTEN SONNTAG



### PATRICK ARNOLD

Der gelernte Physiotherapeut und A-Lizenz Instructor unterrichtet seit 13 Jahren im Group-Fitness Bereich. 2005 gewann er einen Presenterwettbewerb der Inline Akademie, 2006 wurde er zum Star Instructor. Patrick ist Experte für Robinson.



### CHRISTIANE REITER

Sie ist eine der bedeutendsten Ausbildungspersönlichkeiten Deutschlands. Über zwei Jahrzehnte gewann sie unzählige Auszeichnungen, sorgte mit ihren Programmen für Furore und ist aktuell mit „TELE GYM Pilates“ im Fernsehen zu sehen.



### PETRA HAVELKOVA

Vor allem in Tschechien ist Petra seit Jahren als Referentin und Presenterin tätig. Sie unterstützt die IFAA im Bereich Yoga-Pilates und leitet Ausbildungen des neuen AntiGravity® Yoga.



### ELISABETH ROHNER

Vielseitige Gruppentrainerin mit Spezialgebieten TAE BO®, ANTARA® und SPEEDBALL™ Fitness. ANTARA® ist für sie die Basis für jede andere Trainingsform. Sie gehört zum ANTARA® und SPEEDBALL™ Fitness-Referententeam.



### PATRICK SCHÖCH

Verschiedene Gruppentrainer Ausbildungen bringen ihm eine große Vielfältigkeit und breite Kompetenz. Er ist im IFAA TAE BO® und SPEEDBALL™ Fitness Masterteam und ist Antara® Ausbilder bei der star education.



### ANNETTE ALVAREDO

Anette ist ausgebildete Physiotherapeutin mit zusätzlicher Ausbildung in Komplextherapie und Sportäthiopathie. Als Ausbilderin und internationale Presenterin hat sie über 15 Jahre Unterrichtserfahrung.



### JANA SCHARR

Sie ist Heilpraktikerin, lizenzierte Fitnesstrainerin, Yoga- und Wirbelsäulen-Instruktorin sowie Ausbilderin im Fitness- und Gesundheitsbereich. Der Body & Mind Bereich liegt ihr seit über 10 Jahren besonders am Herzen. Sie hat sich dabei auf Atmung & Meditation, Entspannungstechniken und Yoga spezialisiert. Für die IFAA leitet Jana die Anti-Stress-Trainer Ausbildung.



### NADJA BRECHT

Als Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin (DVGS), Personal Trainerin, Pilates und Rückenschulleiterin und Trainerin für Walking/Nordic Walking ist Nadja eine Expertin in ihrem Beruf und bereichert die Menschen mit ihrer Erfahrung und Disziplin.



### CHRISTIANE GLOCK-GRIMMEISEN

Christiane ist Sportwissenschaftlerin M. A. mit langjähriger Unterrichtserfahrung im Aerobic-, Fitness- und Gesundheitsbereich. Sie unterrichtet Fitness A-/B-Lizenz, Rücken-Reha-Trainer, WSG, Rückenschule, Seniorenfitness, Stretching und Qi Gong.