

Antara® für The Body Shop

Liebe Antara®-Interessierte und -Begeisterte
Liebe Kundinnen von The Body Shop

Antara® ist eine Essenz meiner langjährigen Bewegungs- und Unterrichts-Erfahrung und der Auseinandersetzung mit den modernen Anforderungen an ein zeitgemässes, modernes Bewegungsprogramm.

Charakteristisch für Antara® ist, dass das Training auf wissenschaftlicher Basis aufbaut, dabei gleichzeitig modern und kreativ ist. Antara® ist durchdacht und flexibel. Es wird mit den Kundenbedürfnissen und uns Trainern wachsen und sich weiterentwickeln.

Maja Rybka (links) ist es zu verdanken, dass die Idee Wirklichkeit geworden ist. Ihr ausgezeichnetes Projektmanagement und die Geduld in der Arbeit mit mir hat es ermöglicht, dass aus der Fülle meiner Erfahrungen ein sinnvolles, effizientes und sinnliches Trainingsprogramm Wirklichkeit wurde.

Einen Einblick in das Antara®-Konzept erhalten Sie jeweils mit den Newslettern von The Body Shop, mehr in einem Trainings-Center in Ihrer Nähe. Hier auf der Homepage finden Sie weitere Informationen und Artikel über Antara®.

Unsere Tipps im Newsletter von The Body Shop sind einfach zu beherzigen. Sie brauchen weder eine Spezialausrüstung noch einen strengen Zeitplan, sondern einfach den Willen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Unser Anliegen ist, den Körper in seiner physiologischen Funktion zu stärken – durch Bewegung und persönliches Wohlbefinden. Und weil letzteres auch durch den Magen geht, überraschen wir Sie im Newsletter von The Body Shop mit einem (meist) essbaren Wellness-Tipp! Auch diesen können Sie hier als PDF lesen oder drucken.

Lassen Sie sich von uns zu mehr Schönheit und Körpergefühl verleiten! Viel Spass dabei wünschen Ihnen,

Maja Rybka und Karin Albrecht

Karin Albrecht

Stretching Expertin, Autorin und Ausbilderin im Bereich Körperhaltung, muskuläre Stabilisation und Beweglichkeit. Karin Albrecht leitet die star – school for training and recreation – in der Schweiz.

International arbeitet sie als Ausbilderin und Referentin überwiegend im deutschsprachigen Raum. Ihre Gastreferate in Korea und Japan waren so erfolgreich, dass ihr Buch über Körperhaltung auch auf japanisch übersetzt wurde. Für TOGU, Hersteller hochwertiger, innovativer Produkte im Fitness- und Gesundheitsbereich, leitet Karin international das Ausbildungsteam.

Karin Albrecht ist Autorin verschiedener Publikationen, u.a. des anerkannten Lehrbuchs «Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch» (Albrecht/Meyer), den Fitnessbüchern «Körperhaltung, gesunder Rücken durch richtiges Training» und «Funktionelles Training mit dem grossen Ball» sowie «Nordic Walking Stretch» (Albrecht/Mommert-Jauch).

Bei der neuen Publikationsreihe für Trainer des Haug Verlags Stuttgart ist Karin Albrecht als Beraterin für Themen- und Autorenwahl engagiert.

Karins Unterricht basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und 25jähriger praktischer Erfahrung.

Maja Rybka

Dipl.-Ing. Maja Rybka hat nach Ihrem Diplom zur Pflegefachfrau ihr Studium als Ingenieurin für Biomedizinische Technik 1997 abgeschlossen. Nach 2 Jahren Forschungsarbeit an der Uni Rostock wechselte Maja in die Pharmaindustrie. Dort arbeitet sie in internationalen Projekten als Projektingenieurin.

In Bewegung und Sport liebt Maja einerseits alles, was draussen in der Natur stattfindet, am liebsten im Schnee. Andererseits gilt Ihre Leidenschaft dem Group-Training. Unter anderem hat sie folgende Ausbildungen abgeschlossen: DTB-Aerobic- und Step-Master-Trainerin, Dipl. star-Rückentrainerin, Dipl. star-Stretching-Instruktorin, B.CO-Educator, DTB-Ausbilder-Diplom, NLP-Practitioner, NLP-Coach.

Maja wird von verschiedenen Ausbildungsorganisationen für Conventions und Workshops als Ausbilderin und Referentin gebucht.

Maja Rybka ist Antara®-Ausbilderin und – zusammen mit Karin Albrecht – für die Weiterentwicklung von Antara® verantwortlich.