



Antara® Convention 27. Januar 2018 in Zürich

Ein herzliches Willkommen allen Trainern und Interessenten

Die Antara® Convention 2018 Antara® Flow

Liebe Instruktoren und Interessenten,
lieber Instruktor und Interessent,

Antara®-Flow

Antara® Trainerinnen und Trainer haben in ihre Ausbildung viel investiert, viel Zeit, viel Lernen, viel Üben. Dies gibt ihnen vertieftes Wissen, Können und Präzision in der Praxis, dafür sind wir bekannt. Das ist eine gute Nachricht, jedoch scheint es den Flow, die Leichtigkeit im Unterrichten etwas zu bremsen.

Das ist schade und unnötig und deshalb widme ich die Convention 2018 dem Thema FLOW. Aus einer technischen Stunde eine bewegte fließende Stunde zu machen braucht etwas Mut und eine etwas grössere Fehlertoleranz. Geschenk bekommt man dafür eine schöne Trainings-Atmosphäre und bewegte, zufriedene Teilnehmer.

Wir zeigen in unterschiedlichen Stunden, wie wir einen Flow aufbauen, von der Technik bis hin zu fließenden Übungskombinationen.

Antara® ist Power-Posing – Power-Posing ist Antara®

Zusätzlich feiere ich mit euch mein neuestes Buch „Power-Posing“, welches als Sachbuch in der Reihe „Glückscoach“ seit Oktober 2017 veröffentlicht ist und unsere Antara®-Gedanken auch an die Endkundin bringen wird.

Das Tanzwerk als Durchführungsort sowie das Programm, wie wir es das letzte Jahr strukturiert haben, hat sich bewährt und so werden wir dies beibehalten. Gewisse Stunden in den kleinen Räumen werden 2 x angeboten, trotzdem kann es sein, dass es in den kleineren Studios eng wird. Es gibt eine Mittagspause und anschliessend meinen Vortrag und Austausch und Gespräch.

Unser Convention-Programm 2018 ist unglaublich vielseitig, voller Ideen, Themen und neuen Präsentern. Die Auswahl wird euch schwer fallen, wir freuen uns auf euch.

Herzlich, Karin und das star/Antara®-Team

P.S.: Am Convention-Tag kann man das Buch Power Posing signiert erwerben.

Das Programm

	Saal 1	Saal 2	Saal 3
ab 9:00 09:30	Check In Begrüssung		
09:45 10:45	Antara® nice and easy Volker Kipp	Antara® – Rücken intensiv Annette Gloss	Antara® – mit den Brasils Simone Hennings
11:00 12:00	Antara® von Technik zu Flow Karin Albrecht	Antara® glückliche Schultern – stabiler Hals Sebastian Bohnhoff	Antara® mit Stonie und Redondo Elisabeth Rohner
12:00 12:30	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket
12:35 13:25	Vortrag: Power Posing Karin Albrecht		
13:30 14:15	Power Posing die Rituale Karin Albrecht	Antara® – der neue Nachdehnablauf Rainer Bräuer	Antara® von Core zu Bauch Isabelle Frei
14:30 15:30	Antara® glückliches Becken – stabiles Hüftgelenk Volker Kipp	Antara® mit der Rolle José Caride	Antara® mit dem CLX Annette Gloss
15:45 16:45	Antara® Stretch & Relax Rainer Bräuer	Antara® Dance Isabelle Frei	

Mittagsverpflegung

Im Untergeschoss ist der Migros-Kiosk geöffnet, dort sind Snacks, Salate und Müesli erhältlich. Man kann sich sein Lunchpaket auch selbst mitbringen.

Änderungen vorbehalten.

Lektionsbeschreibung

Antara® – nice and easy

SVolker unterrichtet eine einfache Antara®-Convention-Start-Lektion zum ankommen und geniessen.

Antara® Rücken intensiv

Eine Rückenstunde im mittleren Level, fordernd und intensiv.

Antara® mit den Brasils

Simone integriert die Brasils erfolgreich in ihren Stunden in Kiel. Mach es wie die Kieler.

Antara® von Technik zu Flow

Karin zeigt, wie sie aus 3 technischen Bewegungen einen Flow macht ... vielleicht werden es dann 4?

Antara® glückliche Schultern – stabiler Hals

Entspannte Schultern – kraftvoller Schultergürtel, das sind die Schwerpunkte dieser Antara®-Lektion. Sebastian arbeitet mit Mobilisationen, Stabilisation und Armkraft, es lohnt sich.

Antara® Stonie-Redondo

Elisabeth baut Antara®-Bewegungsabläufe präzise mit dem Redondo Ball auf und führt diese anschliessend kraftvoll mit dem Stonie aus. Wegen dem grossen Erfolg dieser Stunde 2017 präsentiert Elisabeth diese Stunde nochmals.

Antara® Vortrag – Power Posing

Power Posing ist Antara®, Karin stellt das neue Buch vor, welches Antara® an die Endkundin bringen soll.

Power Posing – die Rituale

Karin zeigt wie die Power-Posing-Rituale in eine Antara®-Stunde integriert werden können.

Antara® der neue Nachdehnablauf

Rainer zeigt den neuen Nachdehnablauf und mögliche Varianten.

Antara® – von Core zu Bauch

Eine Steigerung vom Core-Reprint bis hin zu intensiven globalen Bauchmuskel-Übungen mit Isabelle. Eine ideale Ergänzung bzw. Erweiterung für Stundenbilder wie: Antara®-Core and more – Antara®-Core and Stretch usw. Wer könnte es besser als wir?

Antara® mit der Rolle

José arbeitet für die globalen Stabilisatoren und die globalen Bewegungen gerne und erfolgreich mit der Pilates-Rolle. Da diese Rollen in vielen Studios vorhanden sind, zeigt er, wie er diese ins Antara® integriert.

Antara® glückliches Becken – stabile Hüftgelenke

Eine Antara®-Stunde mit dem Schwerpunkt Becken-Hüftgelenk, überwiegend im 4-Füssler und in der Rückenlage, zeigt Ideen und Aufbau, Variationen.

Antara® mit dem CLX

Das neue Theraband CLX ist super angenehm in der Handhabung und eignet sich für die Antara®-Bewegungen ganz wunderbar. Annette macht ein Antara®-Workout daraus.

Antara® Dance

Isabelle unterrichtet Antara® Dance, eine Antara®-Stunde mit schönen Dance-Elementen zum geniessen und anwenden.

Stretch & Relax

Ein weicher, wunderbar fließender Tagesausklang mit einem ruhigen Nachdehnen und einer Entspannungs-Trance – klassisch, schön, Wellness mit Wiener Akzent.

www.antara-training.ch

Die Antara® Presenter und das Antara® Team



Karin Albrecht



Rainer Bräuer



Sebastian Bohnhoff



José Caride



Isabelle Frei



Annette Gloss



Elisabeth Rohner



Simone Hennings



Volker Kipp

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:
TOGU GmbH

Antara® Convention 27. Januar 2018 in Zürich

Die Antara® Convention findet im Tanzwerk 101, Pfingstweidstrasse 101 in 8005 Zürich statt.

Name, Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

Email

	Early Bird (Anmeldung bis 31.12.17)	Normalpreis (Anmeldung ab 01.01.18)
Einzelperson	CHF 180.–	CHF 200.–
Gruppenpreis ab 5 Personen (pro Person)	CHF 160.–	CHF 180.–

Von jedem Teilnehmer wird Name und Adresse benötigt. Die Rechnung der Gesamtbuchung wird dem Gruppenleiter zugestellt.

Ort/Datum

Unterschrift

Der/Die Unterzeichnende erklärt sich mit den Geschäftsbedingungen einverstanden. Es gelten die AGBs der star AG. Programmänderungen vorbehalten.

star education AG / Seefeldstrasse 307 / CH-8008 Zürich / Tel. +41 44 383 55 77 / info@star-education.ch
www.star-education.ch / www.antara-training.ch / www.facebook.com/star-education



Die Schwerkraft wirkt
Antara® auch

www.antara-training.ch