

# Antara

## Antara® Online-Convention 21. Januar 2023

Antara – das Bewegungskonzept mit Substanz



The Antara logo is a stylized, light grey script font. The word 'Antara' is written in a cursive style, with a large, sweeping loop at the beginning of the 'A' that extends across the top of the word. The letters are connected and fluid.

## Die Antara<sup>®</sup> Convention 2023

Liebe Instruktorin und Interessentin,  
lieber Instruktor und Interessent

### **Antara<sup>®</sup> das Bewegungskonzept mit Substanz und Vielseitigkeit.**

Wer Antara<sup>®</sup> verstanden hat, weiss was er/sie tut und kann die Grundlagen kreativ anwenden. Solch kreatives Schaffen wollen wir auch an der Antara Online-Convention 2023 zur Auswahl und zum Geniessen anbieten.

### **1 Tag Antara<sup>®</sup>-Familie als Online-Convention per ZOOM**

Für alle Antara Instrukto:innen, alle interessierten Bewegungsmenschen, für unsere Freunde in der Schweiz, in Deutschland und Österreich, bieten wir am Samstag, den 21. Januar die Antara ONLINE-Convention via ZOOM an.

Unser Convention-Programm 2023 ist vielseitig, voller Ideen und Themen. Es ist ein Tag zum Mitmachen, um wieder einmal die Anleitungen zu hören, selber mit und an sich zu arbeiten.

Wir freuen uns auf euch,

Herzlich,  
Karin und das star/Antara-Team

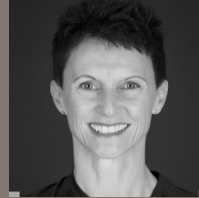
# Das Programm

## Antara Presenter und das Antara Team

<b>09:15</b>	<b>Begrüßung</b>
<b>09:30 10:15</b>	<b>Antara Flow &amp; smartAbs Isabelle Frei</b>
<b>10:30 11:00</b>	<b>Antara Technik Update Karin Albrecht</b>
<b>11:15 12:00</b>	<b>Antara mit dem Tuch Annina Bettschen-Huber</b>
<b>12:30 13:00</b>	<b>Antara «Schwung &amp; Schwungkontrolle» mit Last Elisabeth Rohner</b>
<b>13:15 14:00</b>	<b>Antara Beckenboden, Unterarm, Seitstütz, Rückenlage Simone Hennings</b>
<b>14:15 15:00</b>	<b>Antara Training mit dem Stuhl – the sexy way Karin Albrecht</b>
<b>15:15 15:45</b>	<b>Stretch &amp; Relax Karin Albrecht</b>
<b>15:45</b>	<b>Abschluss &amp; bye bye</b>



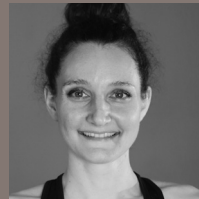
Karin  
Albrecht



Elisabeth  
Rohner



Simone  
Hennings



Isabelle  
Frei



Annina  
Bettschen-Huber

Änderungen vorbehalten.

# Kursbeschreibung

## Begrüssung

Ein Willkommen an alle, nach dem Erfolg und den wertschätzenden Rückmeldungen, mit neuem Konzept, kreativen Ideen, ein herzliches Willkommen.

## Antara Flow & smartAbs

In diesem Training wird Antara Flow mit smartAbs verknüpft. Von fließenden und tänzerischen Bewegungsabläufen im Stand zu kraftvollem, intelligentem Bauchtraining auf der Matte.

## Antara Technik Update

Neuerungen und Erinnerungen. Bei einem lebendigen Konzept wie bei unserem Antara® gibt es Weiterentwicklungen die Sinn machen für Teilnehmer und Trainer. Andererseits zeigen sich bei den vielen TrainerInnen eigene Gewohnheiten, die nicht optimal sind. Lass es uns gemeinsam anschauen.

## Antara mit dem Tuch

Das Hand- oder Küchentuch ist ein tolles und kostengünstiges Hilfsmittel, welches in jedem Haushalt zu finden und vielseitig einsetzbar ist. Die Bewegungsführung wird durch den Einsatz des Tuches einfacher und präziser. Annina zeigt dir in dieser Sequenz verschiedene Möglichkeiten, wie du das Tuch im Stand und im Vierfüssler/Unterarmstütz einsetzen kannst.

## Antara «Schwung & Schwungkontrolle» mit Last

Klassischer Aufbau einer Kombination mit Last (Gewicht). Integration von Schwung und Schwungkontrolle zur Veränderung und Intensivierung des Trainingsreizes.

## Antara Beckenboden, Unterarm, Seitstütz, Rückenlage

Sanfte, fließende Antara-Bewegungen mit Schwerpunkt Beckenboden. Simone zeigt in den verschiedenen Sequenzen die Herangehensweise der BB-Ansteuerung von lokal zu global und von global zu lokal.

## Antara Training mit dem Stuhl – the sexy way

Leider hat das super Trainingsgerät «Stuhl» kein sexy Image, deshalb machen wir damit halt ein sexy Training, intensiv, kreativ, schön.

## Stretch & Relax

Gemeinsam geniessen, dehnen, atmen, entspannen und sich über den erlebten Tag freuen.

# Anmeldung



Die Anmeldung erfolgt über das Online-Anmelde-Tool auf der star Homepage (QR-Code) oder über

[www.star-education.ch/Events\\_Antara\\_Convention\\_Online.aspx](http://www.star-education.ch/Events_Antara_Convention_Online.aspx)

	<b>Early Bird</b> (Anmeldung bis 15.12.22)	<b>Normalpreis</b> (Anmeldung ab 16.12.22)
Einzelepersion	CHF 95.–	CHF 115.–
Gruppenanmeldung ab 4 Personen	CHF 85.–	CHF 105.–

Preise pro Person

star education AG / Seefeldstrasse 307 / CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 383 55 77 / [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)

[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) / [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch) / [www.facebook.com/stareducation](https://www.facebook.com/stareducation)

## Antara®

Ein Bewegungsskonzept mit Substanz

[www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)