



BeLight® Center
BeLight® Life Academy

Ausbildung – Seminare – Einzelsunden

Maria Pessl

A-8121 Deutschfeistritz 54

Te/Fax: 03127/41 228

Mobil: 0664/34 599 06

E-mail: office@BeLightLife.com

[www. BeLightLife.com](http://www.BeLightLife.com)

BeLight® Dance u. Move Energy & Balance

Für Beweglichkeit, Vitalität, ein besseres Körperbewusstsein und Körpergefühl!

BeLight® Dance- u. Move Energy & Balance ab 09. Jänner 2012

Montag	Dienstag	
18.15 - 19.15 Uhr FiVi-Gym-Intensiv SOS (K1) 18 Std. / € 110,--	18.45 - 19.45 Uhr FiVi-Gym Semriach (K3) 10 Std. / € 60,--	
19.30 - 20.30 Uhr FiVi-Gym-Spezial Gratkorn (K2) 15 Std. / € 100,--	20.00 - 21.00 Uhr FiVi-Gym-Spezial Friesach (K4) 18 Std. / € 120,--	Singen, Tanzen, Spielen nach Herzenslust SOS (K5) 6 Einheiten / € 70,-- Beginn: Jänner 2012 Wochentag und Uhrzeit wird mit der Gruppe festgelegt!

SOS Kinderdorf Stübing – Turnsaal / Friesach – Turnsaal Automaten/Salamon
Semriach – Turnsaal Volksschule / Gratkorn – Turnsaal Naturfreude Kindergarten

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung und Auskunft unter Tel-Nr. **03127/41228** oder **0664/3459906**
[www. BeLightLife.com](http://www.BeLightLife.com), E-Mail: office@BeLightLife.com

Auf Ihr Kommen und Mitmachen freut sich

Maria Peßl

BeLight® Dance u. Move Energy & Balance

Fit und Vital-Gymnastik für Erwachsene, Senioren und Jugendliche!

Für Beweglichkeit, Vitalität, ein besseres Körperbewusstsein und Körpergefühl!

Fit & Vital-Gymnastik (FiVi-Gym)

Die **Fit und Vital-Gymnastik** ist ein Bewegungs-Training zur Erhaltung und Erweiterung des Bewegungspotenzials, der Körperwahrnehmung und zur Entspannung. Kräftigungsübungen für Becken, Rücken, Beine, Arme, Bauch und wohltuende Mobilisierungsübungen für die Gelenke, sowie Koordinations-, Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen für den gesamten Körper. Die FiVi-GYM Methode zeichnet sich wegen ihrer Unabhängigkeit von Koordinations- und Bewegungsfähigkeit, konditionellem Niveau und Alter aus.

Fit & Vital-Gymnastik Intensiv (FiVi-Gym Intensiv)

Die **Fit und Vital-Gymnastik Intensiv** ist ein spezielles Bewegungs- und Körper-Training zur Entwicklung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein, Verbesserung der Haltung und dem Erlangen einer ökonomischen und natürlichen Beweglichkeit. Die FiVi-GYM Intensiv ist eine sanfte Methode bei der es um ein harmonisches Zusammenwirken von Kraft, Beweglichkeit, Spannung, Koordination, Konzentration und Atem geht. Sie ist eine Erweiterung und Vertiefung der FiVi-GYM und eignet sich hervorragend als Aufbautraining für andere sportliche Aktivitäten.

Fit & Vital-Gymnastik Spezial (FiVi-Gym Spezial)

Die Methode **Fit und Vital-Gymnastik Spezial** ist ein ausgezeichnetes Ganzkörperprogramm für mehr Beweglichkeit, Balance, Körperbewusstsein und ein besseres Körpergefühl. Sie besteht aus einer einzigartigen Zusammensetzung von funktionellen Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Energieübungen. Der Fokus wird vorrangig auf Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein in Verbindung mit Atem und Bewegung gelegt, wobei Geist und Körper als eine Einheit beansprucht werden. Diese Methode zeichnet sich durch ihre einmalige Kombination aus den verschiedenen FiVi-Gym / Dance und E-Training und BeLight® Body Mind Spirit Bereichen aus. Es ist ein hervorragendes Aufbauprogramm für BeLight® Yoga, und BeLight® Body Ästhetik.

Fit und Vital Entspannungs- u. Energie -Training

Für Wohlbefinden - Entspannung - Vitalität - Körper-Harmonie!

Kraft tanken und Stress abbauen!

Fit & Vital Entspannungs- u. Energie-Training Spezial (FiVi E-Tr/Sp)

Entdecken Sie mit dem **Fit und Vital Entspannungs- u. Energie-Training** den Weg zu innerer Harmonie und Gelassenheit. Diese Methode ist durch das leistungsfreie Bewegungs- und Entspannungstraining ideal, um Stress abzubauen und die vom Alltag angefallenen Überforderungen und Verspannungen zu lösen. Das FiVi E-Training dient der Gesundheitserhaltung, weckt die Lebensenergie und bringt diese sanft ins Fließen. Der einzigartige Stilmix kann von Menschen aller Altersstufen ausgeführt werden.

Methoden-Mix: FiVi-Entspannungs- u. Energietraining, BeLight® TaiChiGong, BeLight® Yoga und BeLight® Body Mind Spirit.

BeLight® LAS Body-Mind-Art

Singen, Tanzen, spielen nach Herzenslust

Sing dich frei! Töne nach Lust und Laune! Getanzte Lebensfreude!

... spielend die Welt entdecken.

Entdecke, spüre und erlebe Deine Lebensenergie!

Ein wahrer Genuss für Körper Geist und Seele!

Für alle, die Freude am Singen, Bewegen und Tanzen haben. Keine sing- und tänzerische Vorkenntnisse notwendig!