

strukturiert, eckig, hart. Das Symbol für die 3 ist hingegen ein Kreis: rund, weich, flüssig, die Einheit repräsentierend. Die Energie, die dieser Zahl entspricht beeinflusst nicht nur die Bewegungen und den Ausdruck, wenn wir zu Musik tanzen, sondern wirkt ebenso auf seelischer und emotionaler Ebene.

Die Musik ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um die Lebensenergie in jedem einzelnen Menschen zu aktivieren. Vermutlich gehörte früher die Musik in allen Kulturen, auch in unserer, zur medizinischen Behandlung. Singen und Tanzen gehören charakteristisch zum Wirken eines Medizinmannes oder Schamanen. Bei uns im Westen gehen Musik und Medizin oft völlig getrennte Wege. Die Funktion der Musik bestand von allem Anfang an in der geistigen Erbauung des Hörers, in der Stärkung seiner Lebensenergie. Daher wird der Musik seit Jahrhunderten eine grosse Heilkraft zugesprochen.

Heute wissen wir, dass alle Töne eine eindeutige und nachweisbare Wirkung auf unsere Lebensenergie haben. Stressfreie, natürliche Klänge stärken die Lebensenergie. Dazu gehören Laute von Tieren und die natürlichen Töne des Körpers, vor allem die Atemgeräusche und Herztonen. Jeder Lärm hat ungeachtet seiner Lautstärke eine negative Auswirkung auf die Lebensenergie. Vor allem vollkommen regelmässige Geräusche wie das Ticken einer Uhr oder eines Metronoms wirken sich negativ aus, denn was wir in der Natur hören können, ist nie ganz regelmässig. Künstliche, regelmässige Geräusche nehmen wir als Stress wahr und reagieren dementsprechend!

Jede Art von Musik (mit Ausnahme gewisser Rockmusik und Techno!) stärkt die Lebensenergie und reduziert den Stress. Elektronisch erzeugte Klänge sind neutral und beeinflussen die Energie weder in positivem noch negativem Sinne. Musik kann, wenn sinnvoll eingesetzt, korrigierend auf das durch stressverursachte Ungleichgewicht zwischen der rechten (YIN) und linken (YANG) Gehirnhemisphäre korrigierend wirken. Musik entspannt uns, befreit von Stress und macht uns wieder ausdrucksfähig.

MindBody Step & Dance $\frac{3}{4}$ erfolgreich unterrichten

Einmal mehr bietet eines der von Lucia Schmidt entwickelten MindBody Programme ganz viele verschiedene Möglichkeiten zur abwechslungsreichen Gestaltung des Unterrichts im Fitness-Studio! So eignet sich MindBody Dance $\frac{3}{4}$ (Low Impact im $\frac{3}{4}$ -Takt) hervorragend als Warm up für verschiedene Toning Lektionen, Wirbelsäulengymnastik, Stretching

oder auch als abwechslungsreiches Warm up bzw. Cool Down bei Aerodance. Genauso kann MindBody Step $\frac{3}{4}$ im herkömmlichen Step Training als Einwärmpphase oder Ausklang einer Stunde für einen tollen, vielseitigen Unterricht sorgen. Gleichzeitig ist es die Gelegenheit, die Teilnehmerinnen langsam und „unbewusst“ an MindBody heranzuführen.

Kombiniert mit Pilates b.E. – ein voller Erfolg!

Als Studioinhaberin ist mein oberstes Ziel, das Studio, zusammen mit meinem Team, erfolgreich zu führen und vor zahlreichem Publikum zu stehen! Während rund sechs Jahren habe ich sowohl klassische Aerobic-Stunden (Aerodance, Bauch-Beine-Po, Step-Aerobics) als auch MindBody-Programme wie TriloChi, Step & Dance $\frac{3}{4}$, Chi Yoga, Pilates b.E. und Chi Yoga Dance unterrichtet.

Im Dezember 05 habe ich mich nach über 15 Jahren vom Aerobicunterricht verabschiedet (dafür habe ich gut ausgebildete, engagierte Teamkolleginnen in meinem Studio). Immer mehr schlug mein Herz für MindBody. Da wo das Herz einer Trainerin zu Hause ist – da ist auch der Erfolg! Ich habe meine seit Jahren bestehende Aerodance Stunde in „MindBody Step & Dance $\frac{3}{4}$ + Pilates b.E.“ umgewandelt und dies in unserem Programm ausgeschrieben und kommuniziert. 30 Minuten Step oder Dance $\frac{3}{4}$ inkl. flüssigem, angepasstem Ausklang bzw. Übergang zu 30 Minuten Pilates b.E. Meine Aerodance Stunde war mit 12 bis 15 Teilnehmerinnen recht gut besucht. Gedanken wie: Verliere ich Kundinnen? Sind sie offen für Neues? Wird die Stunde ein Erfolg oder Flop? Fragen, die sich nicht nur Studioinhaberinnen sondern auch engagierte und interessierte Trainerinnen stellen. – Trotzdem: Nur wer wagt, gewinnt! Die Bestätigung für diesen Herzentscheid kam! Seit Anfang Januar ist diese Lektion (derselbe Tag, dieselbe Zeit) randvoll! Regelmässig unterrichte ich „MindBody Step & Dance $\frac{3}{4}$ + Pilates b.E.“ mit 20 bis zu 28 Teilnehmerinnen und immer kommen neue hinzu (ohne Inserate – überhaupt ohne jeglichen finanziellen Werbeaufwand!) Bald werde ich eine weitere, mit zwei total verschiedenen MindBody Programmen kombinierte, Stunde anbieten!

2-Tage Step & Dance $\frac{3}{4}$ und Sie sind dabei!

An dieser 2-tägigen Wochenend-Fortbildung erfahren Sie alles Wissenswerte und Besondere, um erfolgreich mit der Musik im $\frac{3}{4}$ -Takt zu arbeiten – sei es in der Aufwärmphase, im Step Training, Low Impact oder Stretch'n'Tone. Sowohl die Einführung in MindBody als auch die



Barbara Manz

Grosses Fachwissen, die Fähigkeit, komplexe Themen einfach und verständlich zu vermitteln, ein herzliches und humorvolles Wesen – das vereint Barbara Manz in sich. Die Inhaberin eines Gymnastikstudios hat bereits vor fünf Jahren als regionale Pionierin MindBody-Programme mit vollem Erfolg eingeführt. Hier und bei verschiedenen Lehraufträgen an Schulen, Vereinen und Firmen-Events hat sie wertvolle, langjährige Erfahrungen gesammelt und kann bei ihren Ausbildungen darauf und auf spannende Erlebnisse aus dem praktischen Unterricht zurückgreifen. Als Ausbildungsassistentin unterrichtet und vermittelt sie die von Lucia Schmidt entwickelten Programme mit viel Empathie und grosser Leidenschaft. *Clothed by Casall*

Philosophie von MindBody Step & Dance $\frac{3}{4}$ vermitteln wir Ihnen umfangreich. Die Grundschritte von Step & Dance $\frac{3}{4}$ mit exakter technischer Ausführung, der Namen und Aufbaumethoden sowie das Interpretieren der Musik im $\frac{3}{4}$ -Takt werden Ihnen theoretisch und praktisch vermittelt. MindBody Q-ing, Bilder, sensorische und ideokinetische Beispiele sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil. Das Unterrichten, viel praktisches Üben und Umsetzen der Bewegungen zur Musik im $\frac{3}{4}$ -Takt stehen bei dieser Fortbildung im Vordergrund. Nach diesen zwei Tagen sind Sie in der Lage Ihre eigene Step und Dance $\frac{3}{4}$ -Takt Choreographie zusammenzustellen, korrekt aufzubauen und mit der Musik umzusetzen. Dies weckt nicht nur Ihre eigene Freude am Unterricht im $\frac{3}{4}$ -Takt, sondern motiviert Ihre Kundinnen zusätzlich. So wird der Unterricht von MindBody Step & Dance $\frac{3}{4}$, ob als Ganzes oder in andere Group-Fitness-Programme integriert, ein voller Erfolg!

Info: www.lucia-schmidt.ch