

# Studio Yogabriel

## Yoga & Pilates

Ihr Partner für Fitness & Gesundheit



### Susanne Müller

Ich bin seit 4 Jahren body**ART**<sup>TM</sup>-Instruktorin und begeistert von diesem ganzheitlichen Trainingssystem.

Durch die verschiedenen Trainingsmodule kann ich meine Stunden nach einem Schwerpunkt konzipieren und den Teilnehmern damit Abwechslung im Training bieten.

Im body**ART**<sup>TM</sup>-Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. body**ART**<sup>TM</sup> verbindet Trainingspositionen und klassische Atemtechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Ziel des body**ART**<sup>TM</sup>-Trainings ist letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten. Im Unterschied zum klassischen Krafttraining steht nicht der einzelne Muskel, sondern der menschliche Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln des Körpers zur gleichen Zeit beanspruchen bzw. trainieren.

Ich freue mich auf das Training mit Euch!

Susanne

Hadlaubstrasse 83 E5  
8006 Zürich  
Telefon: 079 582 38 82  
smueller67@bluewin.ch