

BODY & MIND CONVENTION

Den 10.-11. november 2018 i Middelfart



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI





Layout & Print

Layout: DGI

Tryk: DGI Print



FORKÆLELSE FOR KROP OG SJÆL

Velkommen til Body & Mind Convention 2018

DGI Fyn byder velkommen til en hel weekend med yoga og pilates i alle afskygninger. Vi har sammensat et spændende og varieret program med et hav af workshops med landets bedste undervisere – samt et par fra udlandet.

Du vælger selv de workshops, du helst vil deltage i, og sammensætter dit helt eget personlige program. Samtidig er der god mulighed for samvær og erfaringsudveksling med andre undervisere fra hele Danmark.

Body & Mind Convention er målrettet undervisere inden for body & mind, og holdes hvert år i november.

Vi glæder os til at se dig!

LØRDAG KL. 9.30-10.45

VINYASA DERUDA'

(Yoga - Y1)

På denne workshop er det åndedrættet og det at kunne bevæge sig med sit åndedræt, der er i centrum.

Du kan forvente en hård fysisk klasse, kroppen vil blive varmet og arbejdet godt igennem.

Fordelen ved vinyasa er, at du kan opnå en mental ro som bedst beskrives som en meditation i bevægelse.

Underviser: Michael Bjerrum, erfaren yogalærer, som selv begyndte at dyrke yoga på grund af rygsmerter. Siden uddannede han sig som yogalærer.

YIN YANG YOGA: STYRK FORBINDELSEN TIL DIN EGEN KERNE OG JORDEN UNDER DIG

(Yoga - Y2)

Oplev en "groundende" sekvens, der vil efterlade dig med en bedre jordforbindelse og forbindelse til dit eget center/din kerne. Vi praktiserer på et fysisk og energimæssigt plan ud fra klassiske yogastillinger tilsat teorien om meridianbanerne fra traditionel kinesisk medicin.

På denne workshop er vores fordøjelsesorganer, maven og milten, i fokus. En stimulering og styrkelse af disse områder i kroppen hjælper os til bedre at fordøje den mad og drikke, vi indtager, men styrker også i den grad vores evne til at fordøje vores hverdag og virkelighed.

Forvent aktiv yoga med fokus på smidighed og styrke (yang) samt 1-2 dybere og mere restituerende stillinger, der holdes i længere tid (yin).

Underviser: Line Fricke, fuldtidsunderviser i yoga og mindfulness og indehaver af et lille studio i hjertet af Ribe.

HIP HIP HOORAY – PILATES FOR THE HIPS

(Pilates - P1)

If you ever had any trouble with your hips or work with clients with hip problems or hip replacement this class is for you.

This class will release the tension in your hips and show you exercises to keep your hips mobile, strong and healthy.

Underviser: Christian Lutz, Movement Expert from Hamburg in Germany. Owner of Pilatespeople (Pilates Studio), Speaker and Presenter.

PILATES: FASCIA RELEASE

(Pilates - P2)

En elastisk og eftergivelig fascie giver god bevægelighed og reducerer smerter.

Du præsenteres for effektfulde øvelser, som optimerer din pilates-træning og træning i al almindelighed.

Underviser: Dorte With, DGI landsinstruktør i bl.a. Pilates, SMART training (hjernetræning) og funktionel træning.



Yoga stammer fra Indien og er et 5.000 år gammelt træningssystem for krop og sind.

LØRDAG KL. 11.15-12.30

NEUROYOGA

(Yoga - Y3)

NeuroYoga stimulerer din hjerne og øger din præstation, velvære og nærvær!

NeuroYoga giver yogaen en ekstra dimension ved at koble den gamle yogafilosofi med den nye neurologiske forskning.

I NeuroYoga er der fokus på gode input, specielt sansestimuli, men også åndedrætsteknikker, alignment og træning af styrke, smidighed og balance, samt selvbehandlingsteknikker, alt sammen for at skabe en god kropsbevidsthed/Mapping. Guiding til at du finder din rette dosering er også et vigtigt fokus for at opnå forbedringer!

Formålet er, at du via gode input og god neurologisk bearbejdning, får et godt output, der får dig til at bevæge dig endnu bedre og blive bevæget.

Underviser: Charlotte Duus, fysioterapeut og Z-Health Coach. Landsunderviser i yoga hos Bevæg dig for livet – Fitness.

URBAN WARRIOR

(Yoga - Y4)

Urban Warrior of Courage and Compassion (arm-balancing and hip-opening poses). In this yoga class we'll draw inspiration from one of the great teachings of Bhagavad Gita, a famous source text in the yoga tradition.

The Gita is about the constant, ongoing battle of the human heart that we all face on our journey through life. We'll learn about the concept of dharma (right livelihood) and how courage and compassion are necessary qualities to grow as a human being.

The physical practice will focus on poses that build our courage through arm-balances woven into a creative flow of deep hip-opening poses.

Underviser: Hrônn Kold Sigurdardottir, has many years of teaching experience and has been practicing yoga and meditation for the last 10 years.



PILATES – INTERMEDIATE VARIATIONS OF THE BASIC EXERCISES

(Pilates - P3)

Having classes with participants of different levels? Want to make a basic class that fits for your intermediate clients? This workshop shows you how!

Learn the more advanced versions of the foundation and basic moves in a fun and challenging workout.

Underviser: Christian Lutz, MovementExpert from Hamburg in Germany. Owner of Pilatespeople (Pilates Studio), Speaker and Presenter.

PILATES MED RULLE, REDONDO OG VÆGTBOLDE

(Pilates - P4)

Vi krydrer pilatestimen med de tre redskaber - hver for sig eller i kombination.

Vi arbejder med stabilitet, balance og koordination og med variationer, power og flow inden for de kendte pilatesøvelser.

Underviser: Lisbeth G. Spanggaard, DGI landsinstruktør i bl.a. Pilates, SMART training (hjernetræning) og funktionel træning.

Pilatesmetoden er opfundet i USA af tyskeren Joseph Hubertus Pilates i begyndelsen af 1900-tallet.



LØRDAG KL. 13.30-14.45

GIV SLIP PÅ PRÆSTATIONEN

(Yoga - Y5)

På denne workshop præsenteres du for yoga, der har fokus på sansning af bevægelse og stillinger.

Du bliver inviteret til at lægge mærke til, hvordan sindet hele tiden forholder sig til dig og dine omgivelser, og du bliver opfordret til at give slip på trangen til at præstere.

Det er meningen, at du her kan hente inspiration til ordvalg/guidning, der inviterer til at fokusere på sansning fremfor form.

Underviser: Susanne Kristensen, DGI Yoga & Mindfulness instruktør, ergoterapeut, x-danser og repholds- instruktør.

PILATES WITH MAGIC CIRCLE AND ELASTIC BAND

(Pilates - P5)

A challenging pilates masterclass full of fun and interesting exercises.

Experience how to use the magic circle and the elastic band to improve your performance, to master difficult exercises and having a great workout.

Underviser: Christian Lutz, Movement Expert from Hamburg in Germany. Owner of Pilatespeople (Pilates Studio), Speaker and Presenter.

STYRK OG FRIGØR DIN PSOAS

(Yoga - Y6)

Psoas (iliopsoasmuskelgruppen) er vores primære hoftebøjere. Denne vigtige muskelgruppe har stor betydning for vores bevægeapparat, kropsholdning og vores fysiske velbefindende. Der kan desuden ophobe sig psykiske spændinger i området.

På denne workshop vil vi skærpe din opmærksomhed og bevidsthed omkring musklen.

Vi fokuserer på stående stillinger, omvendte stillinger og "corearbejde" for derigennem at styrke området og bruge dybe stræk til at frisætte musklen.

Underviser: Michael Bjerrum, erfaren yogalærer, som selv begyndte at dyrke yoga på grund af rygsmærter. Siden ud-dannede han sig som yogalærer.

PILATES: FASCIA RELEASE

(Pilates - P6)

En elastisk og eftergivelig fascie giver god bevægelighed og reducerer smerter. Du præsenteres for effektfulde øvelser, som optimerer din pilatestræning og træning i almindelighed.

Underviser: Dorte With, DGI landsinstruktør i bl.a. Pilates, SMART training (hjernetræning) og funktionel træning.

Ordet "yoga" kommer af ordet "yuj" fra det klassiske indiske sprog sanskrit og betyder "at forene".

LØRDAG KL. 15.15-16.30

YIN YOGA I HVERDAGEN

(Yoga - Y7)

Workshop målrettet til dig, der har travlt med sport, familie og arbejde. En workshop, der nok skal fortælle dig hvorvidt dit liv er i hopla eller lagt i dvale. Måske drøner du derudaf med masser af gøremål - også af den gode slags. Og vupti sidder du stille på måtten, og det er bare dig og din vejrtrækning. Du har mest lyst til at springe op, løbe ud af døren og væk... væk fra hvad? Kristine guider dig gennem en workshop med fokus på at blive, mærke og tillade kroppen at råbe dig op inden det er for sent. Der bliver fokus på hvad den sande Yinpower kan vække, hele og forandre, når vi tillader at mærke dele i kroppen, vi ofte springer over, når vi er i bevægelse.

Underviser: Kristine Roost, en af landets førende i yin yoga. Hun har undervist i anerkendte studier i København og er kendt for sine yin yoga workshops over hele landet.

REFORMER ON MAT

(Pilates - P7)

Reformer on mat is an advanced class for experienced pilates people.

You will do the Pilates Reformer Series without the help of the Reformer as a challenging Mat class. Be prepared to give your best.

Underviser: Christian Lutz, Movement Expert from Hamburg in Germany. Owner of Pilatespeople (Pilates Studio), Speaker and Presenter.

GRATITUDE AS GATEWAY TO LOVE

(Yoga - Y8)

1) When I become _____ (fill in the blank) my life will be better and I will be happier?

2) When I get _____ (fill in the blank) my life will be better and I will be happier?

We all have these ideas and in this yoga class I'll share with you my "blanks" and we'll learn how the yoga philosophy explains where this yearning for "something more" comes from and what it's really pointing us towards. We'll take our focus to all the good that we have in our lives through the practice of gratitude, heart opening poses and twists.

Underviser: Hrônn Kold Sigurdardottir, many years of teaching experience and has been practicing yoga and meditation for the last 10 years.

PILATES MED RULLE, REDONDO OG VÆGTBOLDE

(Pilates - P8)

Vi krydrer pilatestimen med de tre redskaber - hver for sig eller i kombination.

Vi arbejder med stabilitet, balance og koordination og med variationer, power og flow inden for de kendte pilatesøvelser.

Underviser: Lisbeth G. Spanggaard, DGI landsinstruktør i bl.a. Pilates, SMART training (hjernetræning) og funktionel træning.

Pilatesøvelser er et system af stræk- og styrkeøvelser, som fokuserer på at forbedre kropsholdning og balance med udgangspunkt i at opretholde rygsøjlen og bækkenet i en neutral stilling ved at styrke de dybe muskler i mave, lænd, hofter og lår.

LØRDAG KL. 16.45-18.00

YIN YOGA I SPORT

(Yoga - Y9)

Til dig, der vil forebygge skader. Er skaden sket, er der også inspiration til heling af skader, så smerten kan erstattes af fornyet gåpåmod.

Underviser: Kristine Roost, en af landets førende i yin yoga. Hun har undervist i anerkendte studier i København og er kendt for sine yin yoga workshops over hele landet.

PILATES – STRETCH AND RELAX

(Pilates - P9)

A class with gentle movements and stretches to regenerate and refresh the body. A great final for a full day of training and learning.

Underviser: Christian Lutz, Movement Expert from Hamburg in Germany. Owner of Pilatespeople (Pilates Studio), Speaker and Presenter.

STEMME, STEMNING OG YOGA

(Yoga - Y10)

Yogastemme og sang – på dansk! Enhver kan synge med sit næb, præcis som enhver kan lave yoga med sin krop.

En gammel yogatradition er, at understøtte yogaen med brug af stemmen – Chante. Men vi forstår ikke sanskrit – og synes også den danske sangskat har så meget et byde ind med, hvorfor vi gerne vil give vores bud på stemme, sang og yoga i en skøn forening.

Vi opvarmer både krop og stemme, og får sangen og yogaen til at smelte sammen – så vi både bliver fysisk og emotionelt bevæget.

Undervisere: Anne Mette Riber, ergoterapeut og DGI Yoga instruktør, og Charlotte Duus, fysioterapeut og Z-Health Coach. Landsunderviser i yoga hos Bevæg dig for livet – Fitness.

11

LØRDAG KL. 20.30-21.30

FOREDRAG: YIN YOGA FRA MÅTTEN TIL LIVET

Yin yoga-lærer Kristine Roost fortæller, hvordan du får Yin Yoga fra måtten i yogasalen til livet uden for måtten. Kristine får ofte spørgsmålet "hvorfor skal det gøre så ondt"? Det vil hun sætte ord på i dette foredrag om, hvordan du kan få Yin yoga ind i din egen praksis. Hvorfor Yinpower er så umådelig vigtig i vores liv

lige gyldigt, hvor mange eller hvor få kilometer vi løber om ugen, lige gyldigt hvor mange grøntsager og bøffer vi spiser, så har Kristine et håb om, at du tager herfra med en forståelse for, hvor livsvital den sande Yinpower er for dig. Selvom der er stillinger, der kan føles som et slag med en vognstang... Nå hov det er jo sådan set lige præcis det din krop råber op om, når du sidder der på tæerne og løber Kristines remse igennem "... fjerner rynker... forebygger hælspore..."

Foredraget er for de overnattende deltagere.

SØNDAG KL. 7.00

ROLIG MORGENYOGA

(Yoga - Y11)

Start morgenen med en times rolig morgenyoga.

Underviser: Anja Dührr Gade, fysioterapeut og landsunderviser i yoga i Bevæg dig for livet – Fitness.

En yogaudøver kaldes en yogi. Yogien arbejder sig ved langvarig træning af krop og psyke igennem de forskellige trin for til sidst at nå det højeste trin, hvor man forenes med den universelle energi.

SØNDAG KL. 9.00-10.15

12

HOFTER OG SKULDER

(Yoga - Y12)

På denne workshop arbejder vi med at åbne kroppens fire hjørner. Du vil opnå teknikker og forståelse for, hvad der skal til for at åbne skuldre og hofter.

Workshoppen er fysisk, og vi arbejder med dybe stræk.

Underviser: Michael Bjerrum, erfaren yogalærer, som selv begyndte at dyrke yoga på grund af rygsmerter. Siden uddannede han sig som yogalærer.

YIN YANG YOGA: "GIV SLIP" MED HJÆLP FRA EFTERÅRETS ENERGI

(Yoga - Y13)

Oplev en workshop, hvor vi tuner ind på efterårets energi og mærker efter, hvad vi kan og bør "give slip på". Som træerne slipper bladene, må vi også give slip på den tyngde, vi bærer rundt på; følelser og tanker, som ikke tjener os og som har manifesteret sig i den fysiske krop som blokeringer, stivhed og ømhed.

Vi praktiserer på et fysisk og energimæssigt plan ud fra klassiske yogastillinger tilsat teorien om meridian-banerne fra traditionel kinesisk medicin.

På denne workshop er lungerne og tyktarmen i fokus - organerne der hjælper os til at udskille det, vi ikke har brug for. En stimulering og styrkelse af disse organer i kroppen hjælper vores system til bedre at afgifte/detoxe kroppen i dagligdagen, og vi vil således finde mere fysisk og mental energi.

Forvent aktiv yoga med fokus på smidighed og styrke (Yang) samt 1-2 dybere og mere restituerende stillinger, der holdes i længere tid (Yin).

Underviser: Line Fricke, fuldtidsunderviser i yoga og mindfulness og indehaver af et lille studio i hjertet af Ribe.





SØNDAG KL. 10.45-12.00

KOM I GANG MED HOVEDSTAND

(Yoga - Y14)

Det ligger megen frygt og misforståelser, når hovedstand skal der introduceres i undervisningen.

Lad os tage fat om udfordringerne og komme i gang!

Underviser: Vivi Korn, stifter og daglig leder af Nordisk Yoga siden 1983. Har sin basis i hatha yoga med fokus på detaljer, åndedræt og ro.

GROUND YOURSELF

(Yoga - Y15)

Kom til en workshop med fokus på at skabe ro i kroppen.

På denne workshop fokuserer vi på simple teknikker, der kan skabe ro i kroppen. Tempoet bliver sat ned, opmærksomheden og de små tekniske detaljer op.

Underviser: Michael Bjerrum, erfaren yogalærer, som selv begyndte at dyrke yoga på grund af rygsmerter. Siden uddannede han sig som yogalærer.



SØNDAG KL. 12.15-13.15

MINDFUL YOGA & YOGA NIDRA

(Yoga - Y16)

Workshoppen til dig, der trænger til en pause. En pause, hvori du kan finde healing - både fysisk og mentalt.

Det er blid yoga med mindfulness, hvor vi kan "finde tilbage til os".

Vi praktiserer at genskabe og styrke forbindelsen til os selv og nuet. Sekvensen afsluttes med 30 minutters yoga nidra, hvor Line guider en mindfulness kropsscanning med nærende og healende effekt for krop, sind og sjæl.

Underviser: Line Fricke, fuldtidsunderviser i yoga og mindfulness og indehaver af et lille studio i hjertet af Ribe.

ÅNDEDRÆT OG BEVÆGELSE

(Yoga - Y17)

Workshoppen introducerer sammenhængen mellem åndedræt og bevægelse. Hvordan bevæger vi os frit og energifyldt ved brug af åndedrættet?

Underviser: Vivi Korn, stifter og daglig leder af Nordisk Yoga siden 1983. Har sin basis i hatha yoga med fokus på detaljer, åndedræt og ro.

PRISER

Vælg mellem 1- eller 2-dageskort. Du kan f.eks. deltage hele weekenden, eller blot en af dagene. Der er også mulighed for at overnatte.

1-DAGSKORT LØRDAG DEN 10. NOVEMBER 2018 KL. 9.00-18.00

Deltagerpakke: 5 workshops.

Kost: Kaffe/te, morgenmadsbuffet. Frokostbuffet. Kaffe/te og kagebord.

Priser:

- Ikke-medlemmer: 1.995 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 1.595 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 1.495 kr.

1-DAGSKORT SØNDAG DEN 11. NOVEMBER 2018 KL. 7.00-14.00

Deltagerpakke: 4 workshops.

Kost: Kaffe/te, morgenmadsbuffet og frokostbuffet.

Priser:

- Ikke-medlemmer: 1.795 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 1.395 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 1.295 kr.

2-DAGESKORT UDEN OVERNATNING

Lørdag den 10. november 2018 kl. 9.00-18.00 til søndag den 11. november 2018 kl. 7.00-14.00

Deltagerpakke: 9 workshops

Kost: Kaffe/te, 2 x morgenmadsbuffet. 2 x frokostbuffet, 1 x kaffe/te og kagebord.

Priser:

- Ikke-medlemmer: 3.495 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 2.675 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 2.495 kr.

2-DAGESKORT MED OVERNATNING

Lørdag den 10. november 2018 kl. 9.00 til søndag den 11. november 2018 kl. 14.00

Deltagerpakke: 10 workshops

Kost og logi: 1 overnatning på dobbeltværelse, 2 x morgenmadsbuffet. 2 x frokostbuffet. 1 x kaffe/te og kagebord, 1 x aftensmad.

Aftenarrangement: Foredrag med Kristine Roost

Priser:

- Ikke-medlemmer: 4.295 kr.
 - Medlem DGI eller GymDanmark: 3.475 kr.
 - Medlem DGI og GymDanmark: 3.295 kr.
-

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

Der er frist for tilmelding den 11. oktober 2018.

Tilmelding kan ske online på:

www.dgi.dk/201816013500

eller

www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/arrangementer/201816013500

Ved tilmelding kan du vælge én workshop i hvert tidsinterval.

Betaling

Betaling sker ved tilmelding online eller ved at få fremsendt en faktura. Se afsnittet om "priser" om hvilken kost og logi m.v., der er inkluderet i deltagergebyret. Øvrige drikke- og madvarer er for deltagerens egen regning.

Rejseomkostninger

Der ydes ikke rejsetilskud til arrangementet.

Specialkost

Hvis der er behov for specialkost ved f.eks. allergi eller som vegetar, så anfør det i tilmeldingen.

Undervisning

Undervisningssproget er engelsk og dansk.

Andet praktisk

Du skal ikke medbringe sengelinned. Husk tøj og håndklæde til træningen.

Indkvartering vil ske på dobbeltværelse, men der kan bookes enkeltværelse mod ekstra betaling. Tillæg for enkeltværelse er 495 kr. pr. nat.

Redskaber

Lån af redskaber og rekvisitter ved Body & Mind Convention 2018 er inkluderet i deltagergebyret.

Afbudsfrist

Afbud til Body & Mind Convention 2018 modtages uden beregning frem til og med den 11. oktober 2018.







Om Bevæg dig for livet – Fitness

Bevæg dig for livet – Fitness er en fælles fitnessafdeling for DGI og GymDanmark, som udvikler og styrker fitness i foreningerne. Det starter med dig og involverer hele Danmark.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**