

BODY & MIND CONVENTION

Middelfart den 9.-10. november 2019

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Layout & Print

Layout: DGI

Tryk: DGI Print



BODY & MIND CONVENTION 2019

Oplev det bedste inden for yoga og pilates

DGI Fyn byder velkommen til en hel weekend med et hav af spændende og inspirerende workshops i yoga og pilates. Body & Mind Convention er en weekend spækket med forkælelse for krop og sjæl, hvor du møder en perlerække af dygtige undervisere fra både ind- og udland.

Programmet er varieret, og du kan vælge imellem mange workshops og selv sammensætte dit helt eget personlige program.

Samtidig er der god mulighed for samvær og erfaringsudveksling med andre undervisere fra hele Danmark.

Body & Mind Convention er et årligt event, der er målrettet undervisere inden for body & mind.

Vi glæder os til at se dig!

LØRDAG KL. 9.30-10.45

BALANCEN	PASSIONEN	EVIGHEDEN	OPDAGELSEN
NeuroStrength & BalanceYoga (Y1) Masterclass	Yoga og kerne (Y2) Workshop	Fascial Pilates (P1) Workshop	Pilates Play (P2) Masterclass
Charlotte Duus	Tina Plank	Anette Alvaredo	Christian Lutz

NEUROSTRENGTH & BALANCEYOGA

NeuroYoga er yoga, som kobles med bevidst sanselse stimuli og åndedræts teknikker, alignment og selvbehandlingsteknikker. Du inviteres til at have stort fokus på hvad du mærker, sanser og "tester" hvilke stimuli gør en forskel for dig. I NeuroStrength & BalanceYoga inviterer Charlotte Duus først til en rolig og sansende opvarmning og siden kraftfuld nærværende yoga, hvor fokus er på styrke, fundament og kerne, hvorefter du kan folde dig ud og vise din balance og fleksibilitet.

Charlotte Duus, landsunderviser i yoga i Bevæg dig for livet – Fitness, fysioterapeut og Z-Health Coach

YOGA OG KERNE

Yoga og kerne er en workshop med fokus på funktionel yoga, kernetræning og bækkenbund. Workshoppen vil via funktionelle yogaøvelser og samarbejdet mellem alignment og åndedræt give optimal træning af din bækkenbund og kernemuskulatur. Tina er som gynækologisk/obstetrisk fysioterapeut og yogalærer specialiseret indenfor øvelser, der aktiverer, træner og afspænder bækkenbund og kerne. Du vil på denne workshop få den sidste nye viden inden for området bækkenbund, kerne og åndedræt integreret i yoga.

Tina Plank, landsunderviser i yoga i Bevæg dig for livet - Fitness, praktiserende gyn/obs fysioterapeut

FASCIAL PILATES

A perfect combination of dynamic moves in the course of the anatomical fascia lines, of myofascial massage with rolls and balls and of relaxing fascia release techniques that will make your body feel supple and light. Enjoy the detonisation and free your body and mind.

Anette Alvaredo er fysioterapeut i Tyskland og har mere end 25 års europæisk erfaring som konsulent og træner i fitness- og sundhedssektoren. Hun har arbejdet med pilates i over 18 år

PILATES PLAY

A playful class with a lot of fun. Integrate unusual exercises and variations of the Pilates repertoire into your class. Open your mind to new influences and play around with them. Learn how J. Pilates himself used animal moves, functional training, mobility and agility to spice up his classes. You will get a lot of great new ideas for your own classes and training.

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





LØRDAG KL. 11.15-12.30

BALANCEN	PASSIONEN	EVIGHEDEN	OPDAGELSEN
Long, Slow & Deep (Y3) Masterclass	Kundalini Yoga (Y4) Masterclass	Pilates Creative Flow 2019 (P3) Workshop	Pilates for Runners (P4) Workshop 6 masterclass
Henrik Machon	Stinna Shaktiva	Anette Alvaredo	Christian Lutz

LONG, SLOW & DEEP

Ud fra princippet "sometimes less is more", har denne klasse fokus på vinyasa-yogaens rolige elementer med det formål at skabe oplevelsen af længde og dybde i din praksis. Gennem stille flydende bevægelser frisættes områderne omkring ryg, skuldre, hofter og baglår, mens det langsomme tempo giver mulighed for at have fokus på både tålmodighed og en dyb, flydende vejrtrækning. Så ønsker du et alternativ til de mere styrkende og udholdende yogaklasser, vil Long, Slow & Deep være noget for dig.

Henrik Machon er uddannet yogainstruktør og fysioterapeut med mange års undervisningserfaring i yoga

KUNDALINI YOGA OG MEDITATION FOR ALLE

Lad bevægelse, lyd, krop og energi smelte sammen. Ofte lever en del af os et sted i fortiden, en anden del i fremtiden, og kun sjældent befinder vi os her og nu med hele vores bevidsthed. Hvordan kan vi arbejde med vores energi på en måde, så den giver os næring, liv, klarhed, åbenhed, frem for alt styrke, så vi ikke brænder sammen og brænder ud og i kampen for at leve op til alt det vi tror vi skal, for at være "gode nok" have "succes" eller hvad vores jagt på lykke er. Vi vil gennem forskellige korte kriyas (øvelser) og Pranayams (åndedrætsøvelser) og et kort mantra eller to, arbejde med kroppens selvhelbredende egenskaber, så energien flyder i en rolig jævn klar strøm, og ikke spredt ud over alle vinde. Du vil få korte eksempler, du kan tage med dig i din daglige yogapraksis eller undervisning.

Stinna Shaktiva er landsunderviser i yoga i Bevæg dig for livet – Fitness.



PILATES CREATIVE FLOW 2019

That's the 2019 version of Anette's wellknown program...it's modern, it's creative, it's diversified.. you will sweat... you will have fun, you will find new ideas... and all that in a smooth flow and without any props.

Anette Alvaredo er fysioterapeut i Tyskland og har mere end 25 års europæisk erfaring som konsulent og træner i fitness- og sundhedssektoren. Hun har arbejdet med pilates i over 18 år.

PILATES FOR RUNNERS

This class is for everyone who likes to jog or run. It doesn't matter if you are a professional runner or a weekend warrior. With the exercises you will learn you will prevent injuries and improve your performance. This class will show you special exercises to improve your balance, your alignment and mobility especially in running.

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



LØRDAG KL. 13.30-14.45

BALANCEN	PASSIONEN	EVIGHEDEN	OPDAGELSEN
Ny viden, nye bevægelser – fascia historien (Y5)	Restorativ Yoga (Y6) Masterclass	Medical Pilates (P5)	Pilates Play (P6)
Birgitte Gorm Hansen	Maria Nielsen	Anette Alvaredo	Christian Lutz

NY VIDEN, NYE BEVÆGELSER – FASCIA HISTORIEN

Lige nu eksploderer den anatomiske videnskab med nye facts om bindevævet og især den del af bindevævet, der kaldes fascia. Vi ved ikke ret meget om bindevævet endnu, men den smule, vi ved, har allerede rokket en del ved vores billede af yogakroppen og hvordan den bedst bevæger sig. På denne workshop introducerer Birgitte tre nye typer af bevægelse som er ved at vinde frem i yoga: Bølger, svingninger og åbne flows. Alle tre bevægelsestyper retter sig mod et sundt og velfungerende bindevæv og en mere funktionel yogapraksis. Du får en kropslig erfaring med de tre typer af bevægelse, så du kan lege videre med dem i din egen yogapraksis.

Birgitte Gorm Hansen har undervist ugentlige yogaklasser siden 2001 og gennemført fem uddannelser inden for yoga og meditation, siden hun begyndte at praktisere for snart 27 år siden.

MEDICAL PILATES

In this class you can ask your questions about your problems with clients that have any physical restrictions. Anette will show you modifications of critical exercises or will bring her physiotherapeutic knowledge into the class concept. It's a mix of practical experience with exercises and a spontaneous seminar with questions and answers. Very helpful for instructors without therapeutic background.

Anette Alvaredo er fysioterapeut i Tyskland og har mere end 25 års europæisk erfaring som konsulent og træner i fitness- og sundhedssektoren. Hun har arbejdet med pilates i over 18 år

RESTORATIV YOGA – BALSAM TIL SJÆLEN

Når Maria Nielsen underviser andre i yoga og når hun selv praktiserer yoga, er det altid med den tilgang, at yoga er hendes værktøjskasse i livet. Den værktøjskasse hun dykker ned i og finder redskaber i - hvad end hun har brug for styrke, balance, at stilne sindet, eller noget helt fjerde. Når hovedet og kroppen har brug for ro er det Restorativ Yoga hun tager op af værktøjskassen. De restorative yogastillinger er gavnlige for dig som har brug for en stille stund og muligheden for at afspænde dybt, eller genopbygge kroppen ovenpå skader og stress. Når vi vasker håret med balsam bliver det efterfølgende blødt, lettere at rede ud og have med at gøre. Sådan agerer kroppen og hovedet også efter en Restorativ Yoga praksis.

Maria Nielsen er en erfaren yogalærer og leder af Middelfart Yoga Center

PILATES PLAY

A playful class with a lot of fun. Integrate unusual exercises and variations of the Pilates repertoire into your class. Open your mind to new influences and play around with them. Learn how J. Pilates himself used animal moves, functional training, mobility and agility to spice up his classes. You will get a lot of great new ideas for your own classes and training.

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

LØRDAG KL. 15.15-16.30

BALANCEN	PASSIONEN	EVIGHEDEN	OPDAGELSEN
Hard Rock Yoga (Y7) Masterclass	Hensynstagende yoga (Y8) Workshop	Pilates with small props (P7) Workshop	Healthy Feet with Pilates (P8) Workshop & masterclass
Henrik Machon	Nikolaj H. Hansen	Anette Alvaredo	Christian Lutz

HARD ROCK YOGA

Den snart legendariske og ganske uortodokse yogaklasse, der på legende vis fletter vinyasa-yogaens dynamik med ørehængende rockmusik. Gennem musikken forenes yogaens styrke, balance og smidighed med let koreografiske sekvenser med det formål at give dig en musikalsk yogaoplevelse ud over det sædvanlige. Så er du til legende yoga og musik, vil Hard Rock Yoga uden tvivl bevæge dig i både krop, sind og øregang. For alle med attitude, åben nysgerrighed og et indre legebarn.

Henrik Machon er uddannet yogainstruktør og fysioterapeut med mange års undervisningserfaring i yoga

HENSYNTAGENDE YOGAUNDERVISNING

På denne workshop vil du lære, hvordan du kan tilpasse yogastillinger til mennesker, som er kropsligt udfordret vha. blokke, bæltter, puder og lign. Du vil også lære, hvordan yoga med dens fokus på vejrtrækning og meditation kan hjælpe med at skabe ro og livskvalitet for folk med en kronisk sygdom. Nikolaj underviser til dagligt sklerosepatienter i yoga – med vidt forskellige handicap – nogle er stadig fuld funktionsdygtige, andre bruger rollator. Han har også selv sklerose og bruger yoga og meditation hver eneste dag til at forbedre mobilitet, løfte humøret og give perspektiv på tilværelsen

Nikolaj H. Hansen, yogainstruktør og cand.mag i Religionsvidenskab med speciale i moderne yoga

PILATES WITH SMALL PROPS

A mixed Pilates class with different small props that will create diversity and will help to work out details or different levels in the precise functional pilates work. Anette will show her favourite exercises with various types of equipment.

Anette Alvaredo er fysioterapeut i Tyskland og har mere end 25 års europæisk erfaring som konsulent og træner i fitness- og sundhedssektoren. Hun har arbejdet med pilates i over 18 år

HEALTHY FEET WITH PILATES

Your feet connect you to the ground and carry you around day by day. But in normal life they don't get the attention they need to stay healthy and functional. Learn how to keep your feet healthy for all your life and how to avoid injuries and pain causing from bad alignment, immobility and weakness of your feet.

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

LØRDAG KL. 16.45-18.00

BALANCEN	PASSIONEN	EVIGHEDEN	OPDAGELSEN
Det åbne flow: Yoga kommer indefra (Y9) Workshop	Yin og meditation - frihed, fred og forbindelse (Y10) Workshop	Medical Pilates (P9) Workshop	A smooth and flexible body with Pilates (P10) Workshop
Birgitte Gorm Hansen	Stinna Shaktiva	Anette Alvaredo	Christian Lutz

DET ÅBNE FLOW: YOGA KOMMER INDEFRA

Open Flow Yoga er en blid og meditativ yogaform som især arbejder med sansebaseret bevægelse. På klassen introducerer Birgitte dig for teknikken "det åbne flow", en legende tilgang til yoga hvor bevægelserne er knap så strukturerede som dem vi kender fra alignmentbaseret yoga. En yogaklasse, der inviterer dig til at mærke din krop og undersøge yogastillinger som bevægelser der opstår indefra, snarere end som ydre former du skal passe ind i.

Birgitte Gorm Hansen har undervist ugentlige yogaklasser siden 2001 og gennemført fem uddannelser inden for yoga og meditation, siden hun begyndte at praktisere for snart 27 år siden

YIN OG MEDITATION

På Yin og Meditation vil vi gennem en guidet meditation og afspænding samt dybe lange rolige stræk, smelte ind gennem lag af stress, uro, anspændthed og genfinde en naturlig tilstand af at hvile dybt i os selv. Fokus vil bl.a. være på, hvordan vi gennem visualisation og sansning, kan bruge vores bevidsthed på en måde, der giver os adgang til dybere lag af frihed, fred og forbindelse i både krop og sind. Det hele vil foregå i et roligt tempo, så der er tid til fordybelse og ren velvære.

Stinna Shaktiva er landsunderviser i yoga i Bevæg dig for livet – Fitness

MEDICAL PILATES

In this class you can ask your questions about your problems with clients that have any physical restrictions. Anette will show you modifications of critical exercises or will bring her physiotherapeutic knowledge into the class concept. It's a mix of practical experience with exercises and a spontaneous seminar with questions and answers. Very helpful for instructors without therapeutic background.

Anette Alvaredo er tysk, fysioterapeut og har mere end 25 års europæisk erfaring som konsulent og træner i fitness- og sundhedssektoren. Hun har arbejdet med pilates i over 18 år

A SMOOTH AND FLEXIBLE BODY WITH PILATES

A perfect class to end a day full of exciting training and learning. Calm down your mind with flowing and relaxing movements that brings you back your energy. Learn how to get a smooth and flexible body in a gentle and enjoyable way. .

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

LØRDAG KL. 20.00-21.30: FOREDRAG

YOGAENS HISTORIE: HVOR HAR VI VÆRET – HVAD ER PÅ VEJ?

Forskningen i yogaens historie gør i disse år nye landvindinger og piller ved den viden om yogatraditionen vi hidtil har lænet os op ad. Birgitte Gorm Hansen giver et overblik over den nyeste viden på området og undersøger hvordan fortiden sætter rammerne for den rivende udvikling yogatraditionen er inde i lige nu. Hvordan leder yogahistorien og den hverdagsopfattelse vi i dag har af yogalærerens rolle, yogaens kropsidealer og formålet med at dyrke yoga? Er der noget vi er ved at miste? Hvad er nyt og på vej? Hvilke tendenser bør vi især have fokus på og diskutere?

SØNDAG KL. 7.00

GODMORGEN FLOW YOGA

Væk din indre tiger igennem et lækkert morgen yoga flow. En masterclass, der vækker dine sanser og gør dig fysisk og mentalt parat til dagens mange indtryk.

Tina Plank, landsunderviser i Yoga i Bevæg dig for livet - Fitness, praktiserende gyn/obs fysioterapeut

BALANCEN

Godmorgen flow yoga (Y11)

Tina Plank

SØNDAG KL. 9.00-10.15

BALANCEN	PASSIONEN
Transition safely and with ease – vinyasa flow (Y12) Workshop	Powerfulde Yoga (Y13) Masterclass
Hrönn Kold Sigurdardottir	Helle Olsen

TRANSITION SAFELY AND WITH EASE - VINYASA FLOW

Transitions are periods of moving from the known to the unknown, from the safe to the potentially unsafe. And very often, during a transition period, our focus and attention is spread on everything else but the transition itself. This goes for our lives off the mat just as on the mat. And actually, most of the injuries that happen on the yoga mat occur during the transition from one pose to the next. In this class we will explore how to apply 4 micro-practices to our asana transitions, namely the one of breath, awareness, effort and alignment that will teach us to be more mindful and present on the mat.

Hrönn Kold Sigurdardottir, many years of teaching experience and has been practicing yoga and meditation for the last 10 years

POWERFULDE YOGA

Denne powerfulde time vil styrke din core og ben. Der vil blive tændt for dine mave-, ryg-, ben- og hoftemuskler gennem solhilsen, forskellige variationer af planken og navasana samt stående stillinger.

Helle Olsen er uddannet yogalærer og har undervist de sidste 12 år i hatha og flowyoga. Hun arbejder dagligt som fysioterapeut med genoptræning, hvilket bidrager til en bred viden om kroppen





SØNDAG KL. 10.45-12.00

YOGA THERAPEUTICS FOR YOUR LOW BACK

80 % of the population experiences low back pain at some point during their lifetime and low back pain is one of the most common reasons for visiting a doctor! Even in the younger population (11-13 years) the prevalence of back pain is over 80 %. Postural changes, breath and mindful movement can have great effect on the health of our whole body, including the low back. During this class we will look at some of the postural patterns that are very common in our society and explore how you can change those patterns that increase there risk of low back pain and empower you with practices that build the strength of your back body (all the postural muscles that help you to stay upright) and increase your awareness of how to move in a more sustainable way.

Hrönn Kold Sigurdardottir, many years of teaching experience and has been practicing yoga and meditation for the last 10 years

YOGA MED FOKUS PÅ TWIST

Slip spændingerne i din ryg, skuldre og hofter gennem denne time, hvor twistede stillinger har fokus. Gennem solhilsener varmes op til forskellige variationer af stående, siddende og liggende twists.

Helle Olsen er uddannet yogalærer og har undervist de sidste 12 år i hatha og flowyoga. Hun arbejder dagligt som fysioterapeut med genoptræning, hvilket bidrager til en bred viden om kroppen

BALANCEN	PASSIONEN
Yoga therapeutics for your low back (Y14) Workshop	Yoga med fokus på twist (Y15) Masterclass
Hrönn Kold Sigurdardottir	Helle Olsen



SØNDAG KL. 12.15-13.15

SANTOSHA AS A GATEWAY TO HAPPINESS

How many of us conduct our lives from the idea;

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?

If you honestly commit to one or both of the above, I tell you are not alone! We all have these ideas and in this yoga class I'll share with you my "blanks" and we'll learn about the practice of santosha - which means contentment, and how it is directly related to gratitude.

It teaches us to look at all the good that we have and remember to pay attention to all the small things that we tend to take for granted but make our lives easier and more pleasant every single day. The physical practice of opening the heart space and building the strength of the midline will pave the way for santosha and make our hearts sing with happiness. Expect a physical yoga practice with focus on twists, posterior chain activators and backbends.

Grönn Kold Sigurdardóttir, many years of teaching experience and has been practicing yoga and meditation for the last 10 years.

NEUROYINYOGA

I NeuroYinYoga inviterer Charlotte Duus til at vende dit fokus indad og udfordre dit åndedræt og hvad der sker, når vi bevidst stimulerer nogle af de 12 kranienerver tilligemed, at vi fordyber os i yogastillinger.

NeuroYoga er yoga, som kobles med bevidst sanselse stimuli og åndedræts teknikker, alignment og selvbehandlingsteknikker. Du inviteres til at have stort fokus på hvad du mærker, sanser og "tester" hvilke stimuli gør en forskel for dig.

Charlotte Duus, landsunderviser i yoga i Bevæg dig for livet – Fitness, fysioterapeut og Z- Health Coach

BALANCEN	PASSIONEN
Santosha as a gateway to love (Y16) Workshop	NeuroYinYoga (Y17) Workshop
Grönn Kold Sigurdardóttir	Charlotte Duus

TILMELDINGSMULIGHEDER

1 DAGSKORT - LØRDAG DEN 9. NOVEMBER 2019 KL. 09.00-18.00

Deltagerpakke: 5 workshops.

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

Priser:

- Ikke-medlemmer: 2.195 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 1.675 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 1.595 kr.

1 DAGSKORT - SØNDAG DEN 10. NOVEMBER 2019 KL. 07.00-14.00

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 9. november 2019 kl. 9.00-18.00 - søndag den 10. november 2019 kl. 07.00-14.00

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 9. november 2019 kl. 09.00 til søndag den 10. november 2019 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 Birgitte Gorm Hansen

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 9. oktober 2019.

Tilmelding kan ske online på:

www.dgi.dk/201916013500

og

www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/arrangementer/201916013500

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 "tilmeldingsmuligheder" 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 2019 er inkluderet i deltagergebyret.

Afbudsfrist

Afbud til Body & Mind Convention 2019 modtages uden beregning frem til og med den 9. oktober







BEVÆG
DIG FOR
LIVET