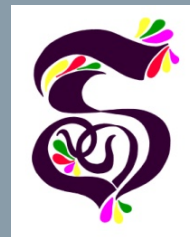




**Der Geheimtipp für einen starken Rücken
und einen flachen Bauch**

am

*Wädenswiler Berg
im Pavillon
Langrüti*



Herzlich Willkommen



Mein Name ist Stefanie Mainberger. Ich bin verheiratet, habe drei Söhne und wohne am Wädenswiler Berg. Beruflich arbeite ich als Kindergärtnerin.

Wieso Antara?

Für mich ist das Antaratraining die aufbauende, ruhige Insel im oft turbulenten Erziehungsalltag mit drei jungen Kindern und der herausfordernden Arbeit im Kindergarten. Nach dem Training fühle ich mich immer aufgerichtet und in meiner Mitte gestärkt. Meinen Körper eine Stunde lang intensiv wahrzunehmen ist für mich die Gelegenheit, mit mir selber in Kontakt zu bleiben und mir etwas Gutes zu tun.

In den letzten Monaten absolvierte ich die Ausbildung zur dipl. Antara Instuktorin. Bereits während der Ausbildung konnte ich mit grosser Freude Lektionen erteilen und Erfahrungen sammeln. Die Arbeit mit Menschen erfüllt mich und es ist mir ein Anliegen, etwas zu Ihrem Wohlbefinden beitragen zu können!

Ich freue mich, wenn Sie mich mit der Teilnahme am Training und Ihren Rückmeldungen auf diesem Weg begleiten.

Die Antara[®]-Ausbilder

Karin Albrecht und Team



Antara[®]

„antara“ kommt aus dem Sanskrit und steht für:

Herz

innen sein

in der Mitte

von innen nach aussen

auf dem Weg sein

Antara[®]

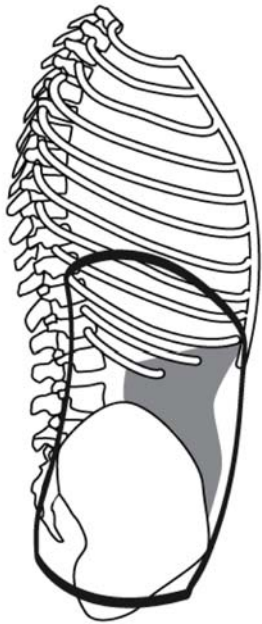
- Antara[®] ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.
- Antara[®] wirkt und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Was ist Antara[®]?

Antara[®] stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum.

Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Antara[®] trainiert **alle 3 Muskelschichten** (lokal/global/global) von innen → außen



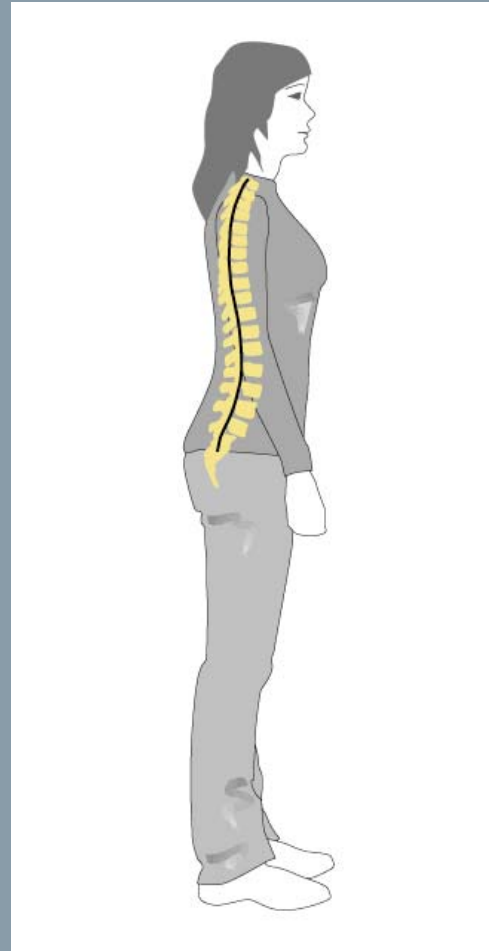
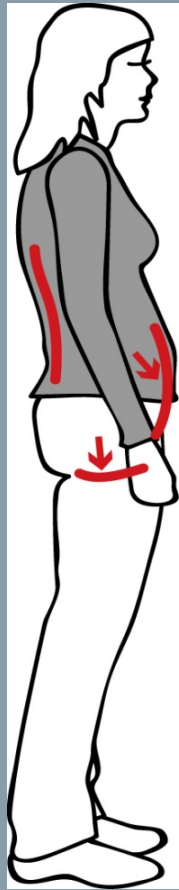
Was ist besonders an Antara[®]

- Antara baut auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der führenden Forschergruppe der Queensland University, Australien auf

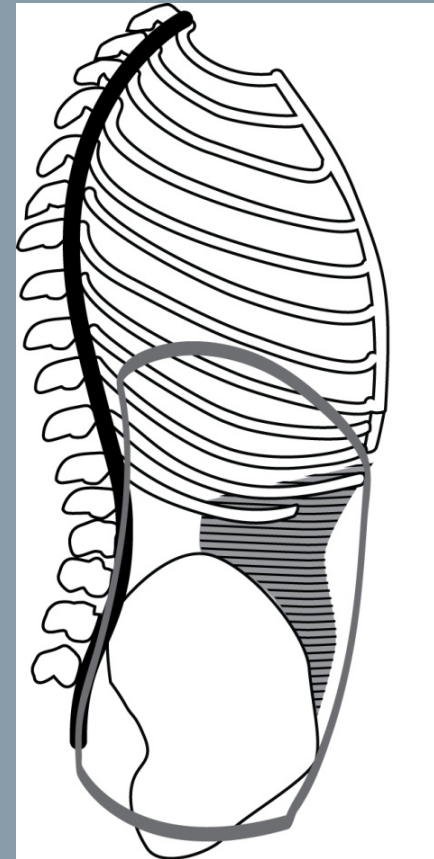
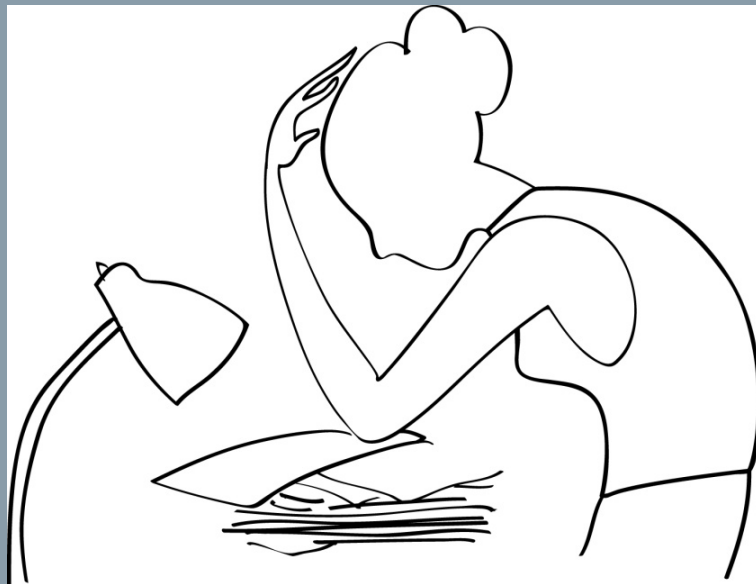
Wie wirkt Antara[®]?

- Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara[®] zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.
- Es ist das erste Trainingskonzept weltweit, welches mit solch hoher Präzision erfolgreich mit der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur arbeitet. Bereits nach 5 – 10 Stunden stellen sich sicht- und spürbare Erfolge ein.

Antara® verbessert Ihre Körperhaltung und führt zu einem flachen Bauch



Antara[®] der beste Schutz für Ihre Wirbelsäule



Antara[®] ist nachhaltig

Alles, was der Körper im Antara[®] -Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit, von Gartenarbeit über Singen bis zu Freizeit- und Leistungs-Sport.

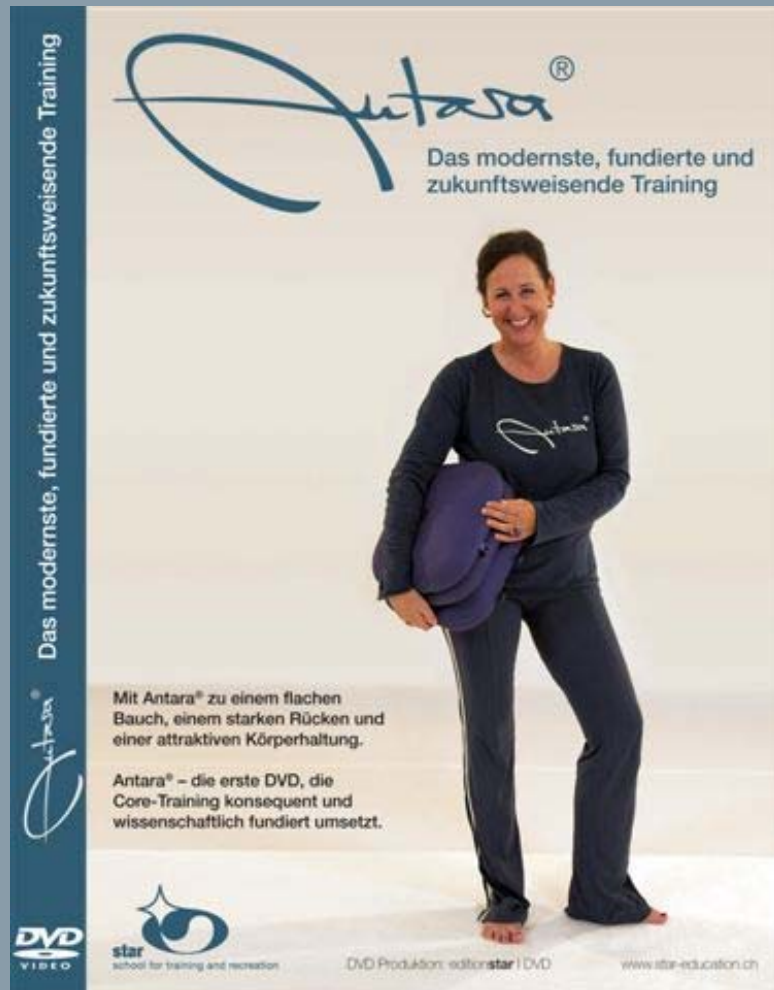
Für wen eignet sich ein Antara[®]-Training?

- Wer Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout hat, ist in der Antara[®]-Stunde genau richtig.
- Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training machen will, ist im Antara-Training genau richtig.
- Wer nach einer Geburt seinen Körper gesund zurück erobern will, ist in einem Antara[®]-Training genau richtig.
- Wer zu seiner individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht, ist im Antara[®]-Training genau richtig.

Antara[®] - die Marke

- ist in der Schweiz und in der gesamten EU markenrechtlich geschützt
- Alle dipl. Antara[®]-Instruktoren sind von uns ausgebildet.

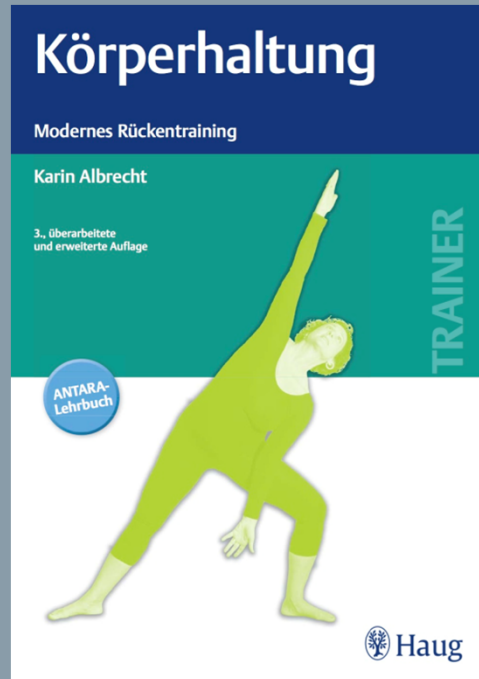
Antara[®] gibt es auch für Zuhause



Mit der Antara[®] DVD können Sie Zuhause üben oder diese verschenken
und

es gibt auch schöne Antara-TShirts

Das Antara Lehrbuch



K. Albrecht

Körperhaltung
Modernes Rückentraining

2012, ca. 220 S., ca. 500 Abb. u.
Grafiken, kt.

Schwerpunkte:

- Entwicklung der Körperhaltung und der üblichen Fehlhaltungen
- Haltungsaufbau und Haltungskorrektur im Training
- Sensomotorik, Koordination und Koordinationstraining
- Stabilität und Stabilitätstraining und Bewegungsqualität
- Das Core-System, Funktion / Dysfunktion / Ansteuerung
- Übungen zur Verbesserung der Koordination und Stabilisation einzelner Körperregionen

Mehr als 300 Abbildungen und konkrete Übungen machen dieses Buch zu einem wertvollen Nachschlagewerk in Theorie und Praxis.

Antara[®] in Wädenswil können Sie
besuchen am:

Montag von 20.30-21.30 Uhr

Stefanie Mainberger freut sich, Sie im Pavillon
Langrüti und im Antara-Training begrüßen zu
dürfen

Antara® – lieber ein starker Rücken als sich krumm turnen ;-)