

# Trainingsausschreibung

- Kursort:** Pavillon Langrütli  
Langrütistrasse  
8820 Wädenswil
- Kurszeit:** Montag, 20.30-21.40 Uhr
- Kursdauer:** Fortlaufendes Training,  
Einstieg mit Voranmeldung  
jederzeit möglich.
- Kosten:** 10er Abo Fr. 200.–  
(Schnupperstunde gratis,  
Abo 12 Unterrichtswochen  
gültig)
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer.
- Anmeldung:** Tel. 043 466 55 05 oder  
stefanie@mainberger.ch  
www.mainberger.ch

**Ruhig und kraftvoll, effizient und  
effektiv, das ist Antara®**

# Kursleitung



- 2015**  
Weiterbildung Antara Convention
- 2014**  
Weiterbildung Antara Level 2
- 2013**  
Dipl. Antara Instructor  
Weiterbildung Trance Words® - der strukturierte  
Weg in die Entspannung
- 2012 – 2014**  
Weiterbildung Advanced in Schamanischen  
Heilmethoden und Trance Arbeit
- 2011**  
Weiterbildung Neurophysiologische  
Entwicklungsförderung INPP®
- 2005 – 2007**  
Basis-Weiterbildung in Schamanischen  
Heilmethoden und Trance Arbeit
- 2001**  
Ausbildung SVEB 1 Zertifikat (Schweizerischer  
Verband Erwachsenenbildung)
- 1994 – 1997**  
Ausbildung zur Kindergartenlehrperson

**Privat:** Verheiratet, drei Kinder



Stefanie Mainberger  
Furthof 2  
8820 Wädenswil

Telefon 043 466 55 05

# 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.

# Antara ®

Antara ® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch - einer starken Mitte - verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

Antara ® verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara ® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten.

Antara ® ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt - zentrale Ziele für ein ganzheitliches Wohlfühl. Antara ® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.



**Antara ®**

**das moderne, fundierte und  
zukunftsweisende Training  
am Wädenswiler Berg  
im Pavillon Langrüti**