

MODULÜBERSICHT

ARISE. THE ARTEMIS PRINCIPLE

MI 18. März | 19.00 - 21.00 Uhr



Der Auftakt von ARTEMIS: Wir öffnen die Prinzipien von Artemis und erforschen wie Krafttraining zur Präsenzpraxis wird und eine neue Beziehung zum eigenen Körper entstehen kann.

STRONG.A/Dein Trainingsplan

DO 19. März



Ein klar strukturierter, hormon- und nervensystemfreundlicher Trainingsplan für Frauen mit wenigen, gezielten Übungen und hoher Wirkung. Krafttraining wird hier zu einer nachhaltigen Praxis, die den Körper stärkt und die Beziehung zu ihm verändert.

Isabelle Murlasfs



Ernährungsmythos: Eier sind gefährlich

SO 22. März



Im Gegenteil. Gemeinsam mit Dr. Bernd Glieder sprechen wir über Protein, Aminosäuren und warum Eier zu den kraftvollsten Lebensmitteln für Muskelaufbau, Nervensystem und Hormonbalance gehören. Warum brauchen wir Protein als Bausteine und weshalb natürliche Quellen wie Eier deinem Körper mehr geben als jedes Proteinpulver.

Dr. Bernd Glieder



WomanCraft/Training & Tanz

MI 25. März | 19.00 - 21.00



Training & Tanz verbindet Krafttraining mit weiblicher Körperintelligenz und bringt Stärke und Sanftheit in Bewegung. Den Widerstand lieben lernen – im Training, im Tanz und im Leben. Das werden wir erforschen.

Hormonelle Intelligenz/Training & Tanz

MI 1. April | 19.00 - 21.00



HORMONELLE INTELLIGENZ vermittelt die Grundlagen von Hormonen, Zyklus, Nervensystem und Krafttraining und zeigt, wie diese Systeme im weiblichen Körper sinnvoll zusammenspielen.

Remember - Samt & Seide

MI 8. April | 19.00 - 21.00



REMEMBERING – Samt & Seide führt in die somatische Tiefe weiblicher Körperintelligenz und verbindet Selbstführung, Weichheit und innere Stärke. Fragen zum Trainingsplan können mit Isabell geklärt werden.

Isabelle Murlasfs



The Body's Wisdom mit Dr. Bulasikis

MI 15. April



Dr. Cosmo Bulasikis verbindet moderne Medizin mit Körperarbeit, Lebensstilmedizin und Trainingstherapie und vermittelt verständlich, wie das Zusammenspiel von Stoffwechsel, Nervensystem, Darm und Hormonen die Grundlage für Energie, Regeneration und echte Gesundheit bildet.

Dr. Bulasikis Cosmo



Dein Darm & deine Weisheit mit Dr. Lantschner

FR 17. April



Dein Darm & deine Weisheit zeigt gemeinsam mit Dr. Clio Lantschner, wie Darm, Nervensystem und Training zusammenspielen und wie liebevolle Darmpflege, passende Ernährung und Regeneration die Grundlage für Energie, Hormonbalance und körperliche Stärke bilden.

Dr. Lantschner Clio



Die beste Ernährung für deine Hormone mit Ernährungsberaterin Nicole Heinze

MI 22. April



Die beste Ernährung für deine Hormone zeigt gemeinsam mit Ernährungsberaterin Nicole Heinze, wie hormon- und zyklusfreundliche Ernährung den weiblichen Körper im Zusammenspiel mit Training, Regeneration und Alltag unterstützt und eine stabile Grundlage für Energie, Kraft und langfristige Gesundheit schafft.

Nicole Heinze



MODULÜBERSICHT

LIVE



The Wild Power

MI 29. April | 19.00 - 21.00 Uhr

LIVE

THE WILD POWER erforscht durch somatischen Tanz, Breathwork und Weisheitsarbeit die ursprüngliche weibliche Kraft und zeigt, wie Frauen ihre eigene Macht als Mindset und Bodyset verkörpern, klare Grenzen setzen und aus ihrer Mitte heraus präsent handeln. Fragen an Isabell sind möglich.

The Soft Power

MI 6. Mai | 19.00 - 21.00 Uhr

LIVE

THE SOFT POWER erforscht die sanfte, fließende Form weiblicher Kraft und zeigt durch Bewegung, Atem und Präsenz, wie Hingabe, innere Sicherheit und Vertrauen eine stille, aber wirkungsvolle Macht im Körper, im Training und im Alltag entfalten.

The Completion

MI 13. Mai | 19.00 - 21.00 Uhr

LIVE

Initiiert in die Liebe zum Körper – und damit in die Liebe zum Leben. Dies ist der Moment, in dem du erkennst, wer du geworden bist. Nicht durch ein Ziel, nicht durch ein Ergebnis sondern durch das, was sich gesetzt hat.

LIVE

LIVE

LIVE