

## ANTARA/WELLNESS WOCHENENDE - MIT KATHARINA UND GERTI

**Vom 15. bis 17. November**

Das Wochenende legt den Fokus einerseits auf intensives, präzises Training, andererseits auf Entspannung, Wellness, Zeit für Dich, Natur. Mach das, worauf Du gerade Lust hast und genieß es, lass es Dir gut gehen!

### **Was bedeutet eigentlich Antara®?**

Antara kommt aus dem Sanskrit und bedeutet: Herz, in der Mitte, von innen nach außen. 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, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Charakteristisch für Antara® sind die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau sowie die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Antara® ist mehr als nur ein Full Body Training. Antara® ist Wertschätzung für Deinen Körper. Antara® ist effizient, berücksichtigt moderne Erkenntnisse über den Menschen mit seiner Körperhaltung und seinen Bewegungen und



lässt die Individualität der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu.

**Das Antara-Programm ist für alle geeignet, ob Profi, Neuling, jung oder alt. Wir freuen uns auf neue und bekannte Gesichter!**

## Ablauf:

|                 |                          |                            |
|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Freitag:</b> | Begrüßung/Info 14 Uhr    | 15.00 bis 17.00 Uhr Antara |
| <b>Samstag:</b> | 7.30 bis 9.30 Uhr Antara | 16.30 bis 18.30 Uhr Antara |
| <b>Sonntag:</b> | 7:30 bis 9:30 Uhr Antara |                            |

Antara, vor dem Frühstück und vor dem Abendessen. Jede Antara-Einheit beinhaltet Stretching und Entspannung. Programmänderungen vorenthalten (evtl. zusätzliches Schlecht-Wetter-Programm)

Preise für die Antara-Einheiten: **120 € pro Person**

**Zwischen den Antara-Einheiten hast Du Zeit für Wellness, die Waalwege zu erkunden oder vielleicht für einen Abstecher nach Meran.**

Suche Dir die gewünschte Zimmerkategorie aus und buche das Zimmer direkt unter [www.giardino-marling.com](http://www.giardino-marling.com).

Buchung und weitere Infos über die Antara-Einheiten unter [antara@kosatschek.de](mailto:antara@kosatschek.de)

## Kurzprofil:

Katharina Kosatschek

Facebook: [@Antaratimes](https://www.facebook.com/Antaratimes)

Ich komme aus dem wunderschönen Chiemgau und habe in München Sportwissenschaften und BWL studiert und bin diplomierte und leidenschaftliche Antara Trainerin.

Ich bin gespannt auf ein tolles Wochenende mit viel Anstrengung, genauso viel Entspannung, neue und bekannte Gesichter und natürlich darf das Lachen dabei nicht fehlen.

## Gerti Kosatschek

Als diplomierte Antara Trainerin unterrichte ich dieses Konzept seit vielen Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft im Chiemgau. Aus eigener Erfahrung mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit als Diplom-Betriebswirtin ist Antara der perfekte Ausgleich.

Ich bin der vollen Überzeugung, dass durch diese präzise und intensive Körperarbeit die Stabilisation, Körperhaltung und Beweglichkeit verfeinert und verbessert wird.

Antara ist ein sehr charmantes Training, um sich wohl zu fühlen. Trotz intensiver Muskelanspannung ist es ruhig und fließend. Es macht Körper und Geist stabil. Es richtet auf!