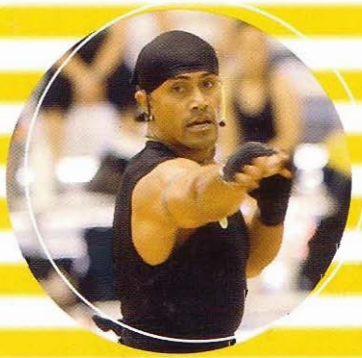
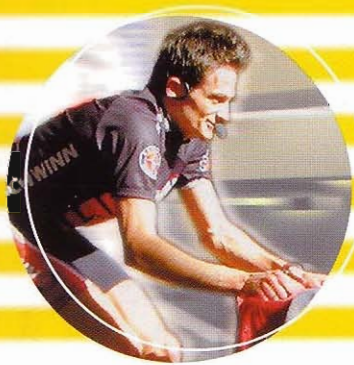


# FitMess®

19. bis 21. März 2004 Kongresszentrum Messe Basel

# DOKU



Sponsoren



# Body Fly

(Raum Sidney, Fr 14.30 h)

Gennaro Setola / education in move

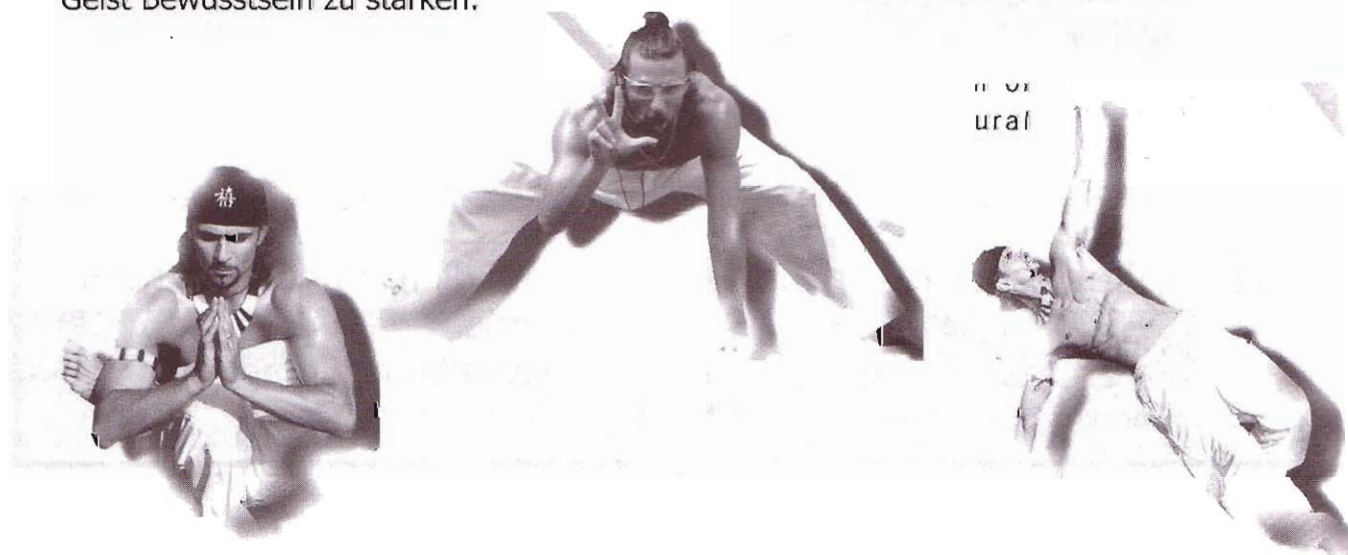
**Hol dir deinen Messegutschein für unsere Ausbildungen bei uns am Stand ab! Es lohnt sich!**

Ein revolutionäres Ganzkörperprogramm mit Elementen aus Pilates, Yoga, Zen Gymnastik und Bodytoning.

Body Fly ist ein komplettes Fitnessprogramm, das im wesentlichen zur Körperlichen Ausgeglichenheit führt. Body Fly setzt den Fokus auf Körper und Geist, bewusstes Atmen, sowie fließende langsame Bewegungen zur Förderung des Energieflusses durch den ganzen Körper.

Körperlich trainiert Body Fly die Kraftausdauer und sorgt für eine grössere Bewegungsfreiheit (Beweglichkeit). Mental schärft es die Konzentration und steigert die Kreativität. Spirituell hilft es dein Inneres Ich wahrzunehmen.

Das Body Fly Workout ist begleitet von chill-out Musik. Die Musik soll helfen, die Konzentration aufrecht zu erhalten, die Übungen durchzuhalten und das Körper / Geist Bewusstsein zu stärken.



Weitere Informationen unter: [www.educationinmove.com](http://www.educationinmove.com) / [www.bodyfly.com](http://www.bodyfly.com)  
[info@educationinmove.com](mailto:info@educationinmove.com) / [info@bodyfly.com](mailto:info@bodyfly.com)