



# Gyrokinesis®

## 1.–3. April 2011

mit Guido Witte

**Freitag–Sonntag:  
jeweils 10:00–11 Uhr  
(für alle, Grundkenntnisse  
nicht erforderlich)**



### **Basic Warmup + Workout Sequenz**

Dieser Workshop bietet einen praktischen Einstieg in das Gyrokinesis® Trainingssystem: Die Übungen sind rhythmisch, gehen fließend ineinander über und sind in jeden Tanzstil übertragbar.

Die Sequenz dieses Workshop stellt ein aufwärmendes Workout dar bei dem jedes Gelenk mobilisiert wird und gleichzeitig alle Muskelketten aktiviert und miteinander verbunden werden.

Durch die Synchronisation von Atem und Bewegung entsteht eine natürliche Art das Zentrum des Körpers feiner zu definieren und derart zu nutzen.

Die entstehende Kraft, Dehnung und Koordination können durch den sehr menschlichen und wohlwollenden philosophischen Ansatz in der Methode („ohne Gehirnkrampf und Arbeitsaufwand“) erzielt werden.

Gyrokinesi® bedeutet auch das Bedürfnis des Menschen nach höchster Leistungsfähigkeit und gleichzeitigem Wohlbefinden zu akzeptieren.

Diese Sequenz bei TapBeat ist eine Premiere.  
Guido und Cristina freuen sich auf euch.

**TapBeat:** Dieffenbachstr. 33 D-10967 Berlin  
Tel.: (030) 886 24 158 info@tapbeat.de

[www.tapbeat.de](http://www.tapbeat.de)