



MERIDIANS PA

## Pressemitteilung

### **„Move to percussions!“**

**Am 5. Februar trommelt es im MeridianSpa Alstertal anlässlich des ersten Geburtstages der Fitness- und Wellnessanlage.**

**Hamburg, 26. Januar 2005 - Seinen ersten Geburtstag feiert das MeridianSpa Alstertal am Samstag, 5. Februar von 12.00 – 16.00 Uhr mit der Fitnessveranstaltung „Move to percussions“. In drei Trendkursen erleben die Teilnehmer zum Trommeln eines Life-Percussionisten die Verschmelzung von Bewegung und Klang. Nicht-Mitglieder können für 15 Euro dabei sein.**

„Trommeln wurden schon in Urzeiten bei Zeremonien und Ritualen eingesetzt. Ihr Klang löste bei den Menschen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, Freude und Lebenskraft aus. „Mit der Veranstaltung `Move to percussions` will das MeridianSpa Alstertal den trendorientierten Alstertaler Mitgliedern und interessierten Gästen anlässlich unseres einjährigen Bestehens eine Freude machen“, so Martina Becker, Managerin der Anlage, die seit Eröffnung im Februar 2004 schon fast 5.000 Mitglieder zählt. A.E.R.o Ballet, Yoga & Meditation und NIA zu den Klängen des bekannten Life-Percussionisten Mäddi versprechen den Teilnehmern ein besonderes Fitness-Erlebnis in einzigartiger Atmosphäre.

#### **Die Veranstaltung „Move to percussion“**

Termin: Samstag, 5. Februar von 12.00 – 16.00 Uhr

Ort: MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6, 22391 Hamburg.

Kosten: Die Teilnahme ist für MeridianSpa-Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder können für 15 Euro inklusive anschließender Thermen- und Poolnutzung teilnehmen. Check-in ab 11 Uhr.

Hinweis: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine vorherige Anmeldung unter 040/65 89-1444 erforderlich.



MERIDIANS PA

## Move to percussions - Programm und Kursinhalte

### **12.00 -13.00 Uhr A.E.R.o.Ballet (60 Minuten)**

A.E.R.o Ballet steht für „Athletics, Emotions & Roots of Ballet“ und ist ein Dance-Workout voll Lebendigkeit und Freude mit Elementen aus dem klassischen Ballett. Dieser Kurs ist „anders“: Er reißt mit und lässt die Teilnehmer unter Anleitung von Energiebündel und A.E.R.o. Ballet-Erfinderin **Cecile Sydow** barfuss springen, stampfen und in eine neue Dimension abtauchen. Dabei feuern mitreißende, rhythmische Trommelklänge zum Durchhalten an, wenn eigentlich schon nichts mehr geht und der Schweiß rinnt. Die Teilnehmer schöpfen Kraft durch die Athletik und Dynamik des Workouts. Die anschließende Tiefenentspannung bringt alle nach diesem sportlichen Höhenflug wieder auf die Erde...

### **13.00 – 14.30 Uhr Yoga & Meditation (90 Minuten)**

Yoga bedeutet übersetzt „Einheit“ und trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Interessant: in der indischen Philosophie wird, anders als im Westen, zwischen Körper und Geist nicht unterschieden. Die Teilnehmer erleben unter Anleitung von Yogalehrerin **Madhavi**, ihre Übungen zu sanften Klängen der Regensticks auszuführen – Meditation in Bewegung! Während die Schüler den Asanas bewusst nachspüren, verinnerlichen sie auch Klang und Rhythmus der Life-Percussions auf natürliche Weise. Körperliche und geistige Achtsamkeit werden so geschult. Im anschließenden Meditationsteil kommen die Teilnehmer zur Ruhe und Entspannung.

### **14.30 – 16.00 Uhr NIA (90 Minuten)**

Variable Rhythmen und wechselnde Tempi bestimmen die Bewegungen der Teilnehmer beim NIA - vom fließenden Tai Chi über den spontanen Modern Dance bis zum spannungsvollen Aikido. NIA (Neuromuscular Integrative Action) ist herrlich unberechenbar und macht den Körper zum wichtigsten Instrument. Er wird durch die sanften, rhythmischen oder eher wilden, treibenden Trommeln zum Klingen gebracht. Kursleiterin **Ann Christiansen** (Trägerin des NIA Schwarzgurtes) lehrt die Teilnehmer, eins mit dem Rhythmus zu werden, jede Bewegung eine natürliche Antwort auf die Musik sein zu lassen, kraftvoll und intuitiv zugleich. Wenn die Stunde vorbei ist, haben die Teilnehmer leuchtende Augen.