

Livsglæde begynder i kroppen

**Bettinna Laxholm Delfs Living Academy
inviterer til vibrerende helse og livsglæde**

MOVE Kvinder strømmer til Living Academy for at opnå sundhed på alle planer og et liv i balance.

"Det gør de," siger Bettinna Delfs, "fordi vi tager udgangspunkt i det enkelte menneske og møder det, der hvor det er. Vi motiverer kvinder til at nå deres personlige mål inden for helse og livsglæde. Målet kunne f.eks. være at tabe sig, få mere energi, sove bedre eller i det hele taget holde sig i vigør og livsglad, også i den modne alder."

Balance

Living Academy tilbyder en stor palet af muligheder for at skabe balance i og blandt mennesker. Akademiet tilbyder små, hyggelige hold, hvor man vælger træningsform efter behov og alder. Det Bettinna er mest kendt for, er hendes Body Balance Pilates, som

former og styrker kroppen på en sådan måde, at du bliver bevidst om at bruge dine led rigtigt, så hverdagens bevægelser også bliver ren træning for kroppen.

Ro mod stress

Living Academy instruktør Yvonne Hansen har været i London for at få de sidste nyheder om Yin Yoga hjem til Living Academy. Det er en meget blid og rolig form for yoga, som bevarer smidighed og holder vores bindevæv sundt og fast.

Kroppen og sindet har brug for en dyb tilstand af ro, det giver overskud og overblik. Hverdagen er for mange i dag stressende og nedslidende, og derfor er efterspørgelsen på Yin Yoga stigende.

Vild med dans

"For dem, der ikke gider eller kan løbe en tur, er det bare



Bettinna Laxholm Delfs, indehaver Living Academy, søger hele tiden efter balance og livsglæde.

sagen at få pulsen op med forskellige fitness prægede dansformer. Derfor tilbyder vi nu flere muligheder inden for den rytmiske genre, blandt andet Zumba, Dance Fever og Ball-Room fitness. Alle hold har det til fælles, at pulsen og latteren sprudler i krop og sind," for-

tæller Bettinna Delfs.

På to åbent hus arrangementer kan du høre mere om hvad Bettinna Delfs og hendes Living Academy Team kan gøre for din vitalitet og balance. Datoerne er fredag den 26. og lørdag den 27. august, begge dage kl. 14.