



## Alison Strong-Storkholm

Mere end 25 års erfaring som professionel danser og underviser i dans, fitness, pilates og yoga, har udviklet Alison til en dygtig og omsorgsfuld instruktør. Hendes egen rejse gennem livet har skridt for skridt ledt hende frem mod at praktisere den healende og styrkende træningsform, som yoga og pilates er. Alison har en meget personlig tilgang til undervisningen. Hun er motiverende, inspirerende, deler gavmildt ud af overskud, omsorg og nærvær, og tilsat mange stænk sved og masser af humor, dannes der i hendes lektioner et helt særligt rum med plads til opdagelse, udforskning og refleksion.

"Mit mål er at hjælpe dig til at opdage og udforske dén styrke og livskraft, som ofte ligger både gemt, glemt og begravet dybt inde. Gennem Yoga og Pilates vil jeg opmuntre dig til at søge dybere ind i dig selv, så du finder vej til dit inderste væsen. Det er en proces, som vil give dig ny viden og indsigt, som genopfinder din legende, barnlige nysgerrighed og som vil inspirere dig helt ud i tåneglene. En proces, som vil tænde din livsgnist."

– Alison Strong

Giv dig selv en udfordring – **GETSTRONG!**

## Hvad folk siger...

*Jeg har haft stor glæde af mine yoga timer hos Alison. Jeg føler, at jeg gradvist er blevet stærkere, og har fået større smidighed. Dette har hjulpet mig meget i min hverdag. Alison er en utrolig kompetent underviser med stor indfølelse for den enkeltes situation og formåen.*

-Anette Harbeck Olesen - forfatter og kostvejleder

*Jeg har dyrket triathlon, duathlon og har kørt cykelløb på elite og motionplan gennem 12 år. Yoga er et fantastisk "must" at køre sideløbende, for at styrke sin smidighed og indre energi.*

-Else Hedevang

*Yoga renser hovedet for mig, jeg bliver så dejligt afslappet og afklaret. Bagefter går jeg rundt i min egen lille verden, det er en rigtig dejlig fornemmelse.*

-Lone Præst - Revisor

*Igennem såvel min yoga -som pilatesundervisning har jeg opnået større kropsbevidsthed og en bedre holding, som har hjulpet mig til at undgå dårlige kroppsstillinger i mit arbejde og i de daglige gøremål.*

-Susanne Gram Sørensen - IT assistent

*Alison er en meget inspirerende underviser. Hun er en fornem repræsentant for hvad pilates kan gøre for kroppen, hvis man er vedholdende.*

*Pilates vedbliver at være morsomt, og Alison har et vågent øje for, hvem af deltagerne på holdet, der skal korrigeres hvornår i forhold til øvelserne.*

-Fie Budtz - Sygeplejerske



*Sved · Grin · Inspirer dig selv!*

Ferdinand Sallings Stræde 13. 3. sal. 8000 Århus C.

Tlf. 6160 1122 • [getstrong@mail.dk](mailto:getstrong@mail.dk)

[www.getstrong.dk](http://www.getstrong.dk)

## GETSTRONG

tilbyder dig at være en stille oase i dit travle liv.

Regelmæssig træning på GETSTRONG vil få indflydelse på din tilværelse. Det er meget andet og mere end fysisk træning. Det er en helhedsoplevelse.

Oplev hvordan din krop varmes op – mærk hvordan sveden løber ned af ryggen – hvordan dine muskler lige så stille begynder at løsne grebet om dine knogler – Du giver slip i skuldre og nakke – Du følger din krops rytme - Du bliver ét med dit åndedræt – Dagligdagen forsvinder – Du føler dig godt tilpas i dit hylster – måske for første gang – og pludselig opdager du, at du smiler...

Hos GETSTRONG kan du tage på en indre opdagelsesrejse, hvor du selv bestemmer tempoet. Hvis du f.eks. er begynder, eller er i gang med genoptræning efter en skade, vil du få særlig opmærksomhed og forslag til alternative øvelser. Dine instruktører er erfarne, venlige, tillidsvækkende og tager hensyn til dine behov. GETSTRONG skal være rammen om et trygt sted, hvor du kan være dig selv. Der, hvor du oplever dig selv som en del af et fredeligt, forstående fællesskab. Der, hvor du oplever den stille, indre ro, som hjælper dig videre og tilbage til dine daglige gøremål med mere energi, entusiasme og lyst til at deltage i livet.

## YOGA

### Forrest Yoga:

Udviklet af Ana Forrest – er en dynamisk og fysisk krævende yoga-form. Du vil opnå en øget kropsbevidsthed og en følelse af sammenhæng mellem krop, sind og sjæl. Dét vil give dig inspiration til at gå på opdagelse og søge endnu mere energi – større styrke og dybere indsigt.

### Flow Yoga:

En Vinyasa eller Flow Style Form, hvor forskellige stillinger bliver kædet sammen til kreative, udfordrende sekvenser. Formålet er at opbygge ynde, opmærksomhed, kropsbevidsthed og - gennem gentagelser – styrke og smidighed.

### Opdag Yoga og STOTT Pilates:

En GRATIS introduktion til dig, som ikke har noget kendskab til yoga eller pilates, men som er nysgerrig.

Se [www.getstrong.dk](http://www.getstrong.dk) for flere informationer.

## STOTT PILATES

### Baggrundshistorie

Joseph H. Pilates blev født i Tyskland i slutningen af 1800-tallet. Han var meget syg som barn og besluttede at vie sit liv til at blive stærkere. Hans mål var at kombinere den meditative træningsform fra "Det fjerne Østen" med den mere fysisk prægede træning fra vores vestlige del af verden – i håb om at samle det bedste fra begge verdener i én metode. Han udviklede en træningsform, hvor han integrerede brug af åndedrættet og af en modstandsgivende maskine – en såkaldt reformer, som stadig bliver brugt den dag i dag. Træningsmetoden blev kendt som: Pilates – (PI-LAAH-TEEZ)

STOTT Pilates™ blev udviklet af Moira Stott, en forhenværende professionel danser fra Toronto, Canada. Hun har taget udgangspunkt i den oprindelige Joseph Pilates-metode og brugt sin viden og erfaring til at gøre den mere tidssvarende. Pilates er et træningssystem, som lærer dig at bruge din krop på en sund og hensigtsmæssig måde – med focus på balance, styrke, smidighed og åndedræt. Målet er at opnå en øget kropsbevidsthed, som du vil få stor glæde af i hverdagen. Pilates vil også kunne forbedre dine præstationer indenfor dans og alle former for sport mm.

