

Pilates-Kurs mit Klangentspannung

Pilates ist ein Gesundheitstraining, in der durch konzentriert und bewusst durchgeführte Übungen die Muskeln gedehnt und gestärkt werden. Säulen von Pilates sind Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. Wobei Atmung und die Aufrichtung der Wirbelsäule eine große Rolle spielen. Mit verschiedenen Tools (Faszienrolle, Pilatesring und Ball) werden Blockaden im Körper gelöst. Ängste und Stress werden durch Entspannungstechniken abgebaut z.B.: Progressive Muskelrelaxation und Meditationen mit Klangschalen.

Kursbeginn: Montag, ab 7. Oktober
Dauer: 10 Abende von 17:15 bis 18:30 Uhr
Ort: Kindergarten Ramingdorf
Beitrag: €89,-
Anmeldung: Firma H(e)igh Life
Heidelinde Lumplecker
Dipl. Pilates Trainerin
0680/1254994
heidi.lumplecker@aon.at