

5.–7. MAI 2023

BALANCE OF BODY & MIND
THE BEGINNINGS IN GERMANY
DAS 3. DEUTSCHSPRACHIGE
PILATES-FESTIVAL



Pilates Festival

DEUTSCHER
PILATES
VERBAND

G Gesundheits
Ticket

sissel

„SCHNUPPERKURS“ am 05. Mai 2023

Release Pilates Meets BALLance Concept Methode

Rückenverspannungen lösen, Entschleunigen Durchatmen und Auftanken

Du findest keine Ruhe? Dein Kopf ist voll?
Du bist angespannt? Du bist gereizt?
Deine Energiereserve ist wie eine Batterie.

Ohne regelmäßige Ruhe- und Auflade Zeiten lässt die
Leistung spürbar nach – bis zur völligen Entladung / Erschöpfung.
Du brauchst Entschleunigung.

In diesem Schnupperkurs hast Du die Möglichkeit die **Pilates Meets BALLance Concept Methode**
kennen zu lernen und Dir einen spürbaren Eindruck verschaffen.

Die einzelnen Übungen bestehen aus langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen,
die auf die **Entspannung der Muskulatur** mit darauffolgender **Entlastung der Bandscheiben** abzielen.
Die Übungen unterstützen die natürliche **Aufrichtung der Wirbelsäule**.

Nach dem Kurs wird DEIN Körper Sich wunderbar gelöst fühlen:

dein Körper wird entspannter
dein Kopf wird freier
deine Gedanken werden positiver
dein Wohlbefinden wird wiederhergestellt

Weil dein Zustand etwas Individuelles ist, werde ich Dich auch individuell beraten, um Dir
eine individuelle Lösung anbieten zu können.

Freitag Kurs I. / 16 Uhr 60 Minuten Präsenz / 17 Euro

Freitag Kurs II. / 17.30 Uhr 75 Minuten Präsenz / 17 Euro

Sei dabei und melde DICH per Mail: pilatesharmony@web.de

Ich freue mich auf DEINEN Besuch.