

Wann:

Donnerstag ab 10.01.2019
18.45 bis 19.45 Uhr

Wo:

Physiotherapie
Andreas Keßler
St. Ingberter Str. 9
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten für 10 Stunden:

Mitglieder: 20 Euro
Nichtmitglieder: 35 Euro

Mitzubringen:

- Matte und Handtuch
- bequeme Kleidung

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs.

In Kooperation mit ...



St. Ingberter Straße 9
66583 Spiesen-Elversberg

Tel. 06821 749 750
Fax 06821 290 077 4
Mail akessler.physio@gmail.com



**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Maike Reichenbach
Bachelor of Arts
Tel. 0152 22630046
e-Mail: maike207@web.de

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 74 03 37
e-Mail: Ute.Born-Hort@samtosa.de

**Anmeldung ist erforderlich.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Pilates meets Yoga



Neuer Kurs

Ab Donnerstag

10.01.2019

18.45 - 19.45 Uhr

Kneipp
Verein
Spiesen

Pilates trifft auf Yoga

Hier werden körper- und mental-orientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden.

Der Körper wird beweglicher und die Haltung verbessert sich.

Die erlernten Übungen verbinden die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates.

Übungen aus Pilates geben Kraft für deine Körpermitte und straffen den ganzen Körper.

Yoga konzentriert sich auf die Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Der Atem spielt bei beiden eine wichtige Rolle.

Übungen aus dem Pilates- Training werden zu einem Bewegungsfluss kombiniert, der den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht.



Die sich daraus ergebenden Yoga-Haltungen gewinnen an Qualität und man entwickelt ein positives Körpergefühl.

Jede Einheit endet mit einer Entspannungsphase.

Durch die Übungen wird sich die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessern, man wird mehr Kraft entwickeln und diese Kraft ökonomischer einsetzen lernen.

Ein stabiles Muskelkorsett entlastet zudem die Gelenke und wirkt z. B. Rückenschmerzen entgegen.

Durch den Fluss von Atem und Bewegung fühlt man sich gestärkt und entspannt zugleich.

**„Sie werden sich nach 10 Stunden besser fühlen,
nach 20 Stunden den Unterschied sehen
und nach 30 Stunden einen komplett neuen Körper haben.“**

Pilates:

Glück kommt von innen, das kann jeder mit Yoga erfahren.

