



Pilates – ein Training für

Körper und Geist



In der Ruhe liegt die Kraft

*Entspannung und Kraft bewusst wahrnehmen – eine ganz spezielle Energie spüren.
Erlebe Pilates an einem Ort, der Dich erfüllt mit grenzenloser Freiheit, der Dir Raum gibt,
um richtig durchzuatmen.*

*Langsame fließende Bewegungen mit Konzentration auf das Powerhouse
zeichnen diese Bewegungsform aus.*

*Genieße dieses Training mit Naturerlebnis, tanke neue Energie,
um für den Alltag wieder fit zu sein.*

Das bringt Dir das Pilates-Training

- Neues Körpergefühl
- Entspannung
- Wohlbefinden
- Kräftigung
- Flexibilität
- Muskelbalance
- Konzentration
- Stressminderung
- Gute Laune

Erlebe ein neues Körpergefühl

mit Martina Möblacher, Coach und Mentaltrainerin

Infos: 0699 / 812 811 75 oder info@bewusst-bewegen.net | www.bewusst-bewegen.net