



Golden Age Yogilates

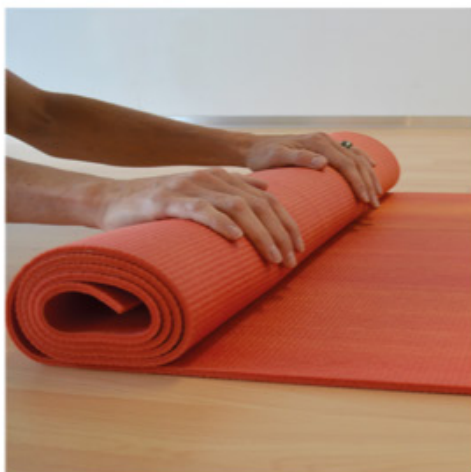
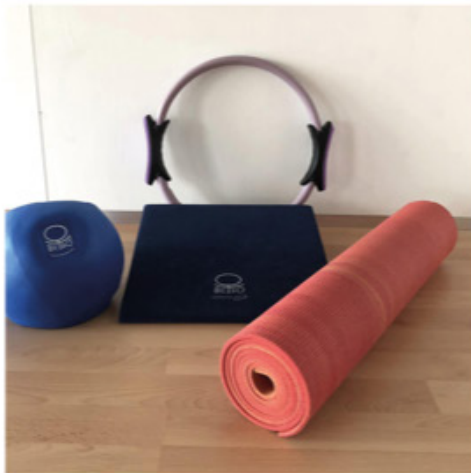
Möchtest du Pilates & Poweryoga kennen lernen?

Du bist eine Seniorin oder ein Senior und bist bereit, dich auf etwas Neues einzulassen?

...dann bist du bei uns im Golden Age Einsteigerkurs goldrichtig...

In diesem Kurs lernst du die Prinzipien und Grundlagen vom zeitgenössischen Pilates kennen und anwenden. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, die innere Muskulatur gestärkt, sowie Balance und Beweglichkeit gefördert. Als perfekte Ergänzung sorgt Poweryoga für mehr Flexibilität der Wirbelsäule und innere Ruhe.

Durch die verschiedenen Uebungen kannst du schon bald spüren, wie sich deine Körperwahrnehmung verändert. Es ist zwar eine Tatsache, dass sich mit zunehmendem Alter der Körper verändert, aber man darf ihm trotzdem liebevoll und gezielt Beachtung schenken.



Tag: Montagmorgen 6x

Zeit: 10.15 - 11.15

Daten: 06.01.2020 – 10.02.2020

Kosten: Fr. 138.00

Kursort: Yogilates Studio, Seestrasse 23, Spiez

Kursleitung: Celina Vonwyl, Dipl. Pilates und Poweryoga
Lehrerin

Anmeldung: info@yogilates.ch / 076 357 48 99

Wir würden uns freuen, dich bald bei uns im Yogilates zu begrüßen.

Yogilates GmbH
Martina Iseli-Müller & Team Yogilates Spiez

