

Introkurs Pilates & Poweryoga

- Möchtest du Pilates & Poweryoga einmal näher kennenlernen?
- Hat dir dein Arzt oder Physiotherapeut Pilates empfohlen?
- Hast du Lust einmal ein etwas anderes Training zu absolvieren?
- Besuchst du bereits Trainingsstunden, dir fehlt aber noch das fundierte Grundwissen?

Du hast schon von Pilates gehört, bist dir aber nicht sicher, ob dir diese Trainingsform entspricht? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Introkurs werden dir die Grundprinzipien vom Pilates und Poweryoga vermittelt. Du lernst die korrekte Pilates und Power Yoga Atmung und die Grundhaltungen kennen und kannst dich in einer Yogilates Lektion gerade selbst vom Training überzeugen. Am Schluss jeder Stunde sorgen wir mit einer tollen Entspannung noch für die nötige Erholung. Du wirst sehen, mit wie viel Ruhe du unser Studio verlässt. Nähere Angaben über die einzelnen Trainingsmethoden findest du auf unserer Homepage: www.yogilates.ch

Datum:	Freitag, 24.01. & 31.01. 2020 (zweiteiliger Aufbaukurs)
Zeit:	18.00 – 19.30
Ort:	Yogilates Studio Seestrasse 23, 3700 Spiez
Anmeldung:	info@yogilates.ch oder 076 357 48 99
Kursleitung:	Celina Vonwyl, Dipl. Pilates und Poweryoga Instruktorin
Kurskosten:	Fr. 50.–

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf deine Anmeldung.

Bis bald

Yogilates GmbH
Martina Iseli-Müller & Team Yogilates GmbH

