

NEU NEU NEU NEU NEU

Samstags YogaPilates

AB DEM 23.09.17 10.30 – 11.30 UHR

Der Kurs **YogaPilates** kombiniert Elemente des Yoga und des Pilates und schafft dadurch eine spezifische Verbindung zwischen bewusster Körperwahrnehmung (Konzentration auf die Atmung) und zielgerichtetem physischen Training (Leistungssteigerung).

Durch das Pilates-Training wird die Tiefenmuskulatur des Körpers gestärkt und geformt. Es ist eine spezielle Technik, die im Bereich der unteren Rückenmuskulatur ansetzt und sich insbesondere auf die Stabilisierung und Beweglichkeit der Wirbelsäule konzentriert, die für die Haltung des gesamten Körpers eine fundamentale Rolle spielt.

Ausgehend von Konzentrations- und Atemübungen aus dem Yoga, vereint mit der physischen Leistungssteigerung des Pilates, arbeiten wir an harmonischen und flüssigen Körperbewegungen, die durch ihre bewusste Wahrnehmung die eigene Körperlínie formen und die persönliche Ausdruckskraft beleben.

Ziel ist es durch die Kombination der zwei Disziplinen ein Gleichgewicht zwischen dem Zuhören des eigenen Körpers und dem physischen Training zu erreichen.

Der Kurs ist für Erwachsene aller Altersklasse offen und benötigt keine Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eigene Yoga-matte mit.

DozentIn: Roberta Ricci, diplomierte Tanzpädagogin für zeitgenössischen Tanz und YogaPilates Trainerin.



Fotografo: Jacopo Pantaleoni