

"Yogilates" verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper.

Kursaufbau:

-leichte Übungen zum Vorwärmen, dass der Körper auf die ausdrucksvolleren Elemente vorbereitet wird.

-Bewegung zum Ausdehnen

-Meditation

Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, der Körper und seine Bedürfnisse verändern sich ständig.

Yoga und Pilates sind ideal um Schwangerschaftsbeschwerden und Geburtsstress zu minimieren.

Das Training zielt vor allem auf die Verbesserung der Körperhaltung ab und führt zur inneren Ruhe und Energie