

"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

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