



# Pilates – ein Training für

## Körper und Geist



In der Ruhe liegt die Kraft

*Entspannung und Kraft bewusst wahrnehmen – eine ganz spezielle Energie spüren.  
Erlebe Pilates an einem Ort, der Dich erfüllt mit grenzenloser Freiheit, der Dir Raum gibt,  
um richtig durchzuatmen.*

*Langsame fließende Bewegungen mit Konzentration auf das Powerhouse  
zeichnen diese Bewegungsform aus.*

*Genieße dieses Training mit Naturerlebnis, tanke neue Energie,  
um für den Alltag wieder fit zu sein.*

### **Das bringt Dir das Pilates-Training**

- Neues Körpergefühl
- Entspannung
- Wohlbefinden
- Kräftigung
- Flexibilität
- Muskelbalance
- Konzentration
- Stressminderung
- Gute Laune

***Erlebe ein neues Körpergefühl***

*mit Martina Möblacher, Coach und Mentaltrainerin*

**Infos:** 0699 / 812 811 75 oder [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net) | [www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net)