

Body & Mind



Body & Mind

Yoga | Pilates | GYROKINESIS® | Flying Running

Unser Kursangebot richtet sich an Menschen deren Ziel es ist, durch ein sanftes und doch effizientes Training ihre Vitalität und Ausgeglichenheit zu fördern.

Alles dreht sich um Körperhaltung, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Balance. Der Atem spielt dabei eine wichtige Rolle. Entspannung führt zu einer körperlichen und geistigen Ruhe.

Das Kennenlernen des Bewegungsapparates und seiner Funktion, sowie dessen Schulung führt zu einem neuen Körperbewusstsein und reduziert die Verletzungsgefahr.

Das reichhaltige Kursangebot bietet jedem Teilnehmer die Möglichkeit die Methode zu finden, die ihn am meisten anspricht.