

Pilates – Whole Body Health

Ernährung, Schlaf, Soziales, Sport, Natur

Im Alltag sind wir viel zu häufig mentalem Druck und körperlichen Fehlbelastungen ausgesetzt. Diesen können wir mit Pilates, der frischen Meeresluft und Sonnenschein effektiv entgegenwirken und vorsorgen. Pilates ist ein ganzheitliches Workout, das Körper und Geist gleichermaßen fordert. Kontrollierte und anatomisch nachvollziehbare Übungen schaffen eine Brücke zwischen Wohlbefinden, Heilung und Prävention.

Ob auf den sonnendurchfluteten Terrassen der Villa Vega, im Garten zwischen den Palmen, in den Dünen oder direkt am Strand – Wir rollen die Matte aus und legen los. Wir gestalten die Pilates Woche, Tag für Tag, ganz individuell nach jeglichen Bedürfnissen und Wünschen.

Folgende Prinzipien werden uns die Zeit über begleiten:

- Atmung
- Zentrierung und Powerhouse
- Aufmerksamkeit/Konzentration
- Kontrolle
- Bewegungspräzision
- Bewegungsfluss
- Ausdauer und Regelmäßigkeit

„Nach zehn Sitzungen spürst du den Unterschied, nach zwanzig siehst du ihn und nach dreißig hat sich dein Körper vollständig verändert.“ Joseph H. Pilates – Wir werden mehr Bewusstsein für unseren eigenen Körper schaffen, das Stressniveau senken, eine positive Grundstimmung schaffen und so die Lebensqualität merklich erhöhen.

Ich freue mich auf euch!



Wann? Mo 09. bis Fr 13. Mai 2022
individuelle zeitliche Einteilung

Wo? Villa – Vela Vega

Wieviel? 295€ pro Woche und Person

Buchung des Workshops:
j.nitsch11@icloud.com

Buchung der Übernachtungen:
kontakt@vela-vega.com
[Verpflegung auf Anfrage]