

DANKE FÜR DAS TOLLE GEMEINSAME PILATES TRAINING IN 2016!

Pilates Schönbuch Holzgerlingen Gruppen-Training 2016

UNSERE JÜNGSTEN ERFOLGE

Wir haben alle Körpersysteme und Körperprozesse aktiv positiv beeinflusst.

Uns ist nun klar, WAS Gesundheit genau ist.

Haben einen Einblick in die Sprache des Körpers erhalten.

Verstehen nun was es heißt „Pilates ist mehr als eine Reihe von Übungen!“

Haben intensiv unsere Gelenke, Augen, Atem und Charakter trainiert.

Mit einem neuen Blick auf „Körperbewusstsein“, verstehen wir wie wir unsere Körperstruktur beeinflussen.

Wir brauchen unseren Körper für ALLES – daher verstehen wir nun viel mehr, wie wichtig es ist, unseren Körper, unsere Gedanken und unsere Stimmung zu trainieren.

Jeder Erfolg ist direkt abhängig von unserer Leistungsfähigkeit!

LIEBE PILATES FREUNDE, WIR SAGEN DANKE FÜR DAS GEMEINSAME PILATES TRAINING IN DIESEM JAHR 2016

Fassen wir unser Training in diesem Jahr zusammen und schauen mal genauer rein!

Pilates für Einsteiger, Anfänger, Fortgeschrittene und z.T. Profi-Level!

Im Gruppentraining und im Einzel~, oder Doppel- Gerätetraining

Großes Kompliment an alle!

Pilates Training mit Pilates Kleingeräten wie Gewichten (Hanteln, Bällen, Arm-, und Fußfessel-Manschetten), mit Magic Circle, Theraband, Pilates Rolle & Stäben und an den Pilates Geräten wie dem Reformer, Small Barrel und Wunda Chair.

Wir trainierten nicht nur Muskeln und Sehnen, auch unsere Augen und Gelenke! Mit dem Training unserer besten Eigenschaften für einen max. hohen Energielevel im Leben!

Aufbau eines Verständnisses über Heilung und Regeneration

Die Sprache des Körpers verstehen = Zugang zur Regeneration, Selbstheilung.

Wir haben ein Verständnis über das „wie unser Körper heilt“ erhalten, unsere Vorstellungskraft trainiert mit Heilung, Regeneration und Gesundheit unserer Organe (am Beispiel der Leber, Niere, Harnleiter, Blase, Lungen), unser Knochengerüst, Haut, Haare, Zähne & Nägel, Lymphsystem mit allen Drüsen, unser Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem, Hormonsystem, Sinnesorgane und Sinne, unseren kompletten Körper, und Beziehungen mit Hilfe unseres Atems und entsprechende Übungen.

Wir haben die inneren Prozesse (was wir als Unterbewusstsein nennen) angeregt und positiv beeinflusst.

Haben den Bewegungsfluss bei Pilates mit Pilates Dance 1 + 2 erlebt.

Den Höhepunkt gestalteten wir in den letzten drei Trainingseinheiten „Körper Bewusstsein“!

Die hohe Kunst MEHR aus
Deinem Leben zu machen

Kontakt und Anmeldung:

Wolfgang Banzhaf
Alemannenstr. 24
71088 Holzgerlingen

Mobil / whatsapp: 01631612982
Telefon: 07031 602620

pilates-schoenbuch@online.de
www.pilates-schoenbuch.de

*„Um gesund zu sein, muss ich verstehen,
WAS gesund ist und
die Sprache des Körpers kennen (lernen)!
Ein gesunder Körper ist das A und O. Das
setzt voraus, dass ich die Verantwortung
für mich selbst übernehme!“*

– Eva

WIE GEHT ES WEITER?

Aus meiner Sicht war das eine tolle, erfolgreiche und wertvolle gemeinsame Zeit und wünsche mir, dass Ihr sehr sehr viel mitgenommen habt!

Wir wünschen Euch allen,

die schönsten Weihnachtsfeiertage mit erhellenden Gedanken,
Gefühlen, Inspirationen und magischen Momenten;

dem wertvollsten Jahresstart, den man haben kann

und freuen uns sehr, wenn wir nächstes Jahr gemeinsam auf ein
nächstes höheres Level steigen.

Wir alle wollen glücklich sein, schaut Euch dazu unser Video „Pilates
und Wellbeing“ an. <http://www.pilates-schoenbuch.de/pilw.html>

Schöne Weihnachten und ein glückliches Neue Jahr wünschen Euch,
Eva und Wolfgang