

DANKE FÜR DAS TOLLE GEMEINSAME PILATES TRAINING IN 2018!

Pilates Schönbuch Holzgerlingen Gruppen-Training 2018

UNSERE JÜNGSTEN ERFOLGE

Unsere Ziele, die wir mit Pilates erreichen wollen, haben wir nochmals konkretisiert und sind sie intensiver angegangen.

Eliminiert und gelindert haben wir, immer wiederkehrende Genickschmerzen, Knie- und Rückenschmerzen und starke Steißbeinschmerzen durch gezieltes Körper- und Mentaltraining.

Ein besseres Verständnis für die Tatsache entwickelt, dass mit Wiederholungen Prozesse in unserem Unterbewusstsein automatisiert werden und was Gewohnheiten mit Synapsen zu tun haben.

Wir haben mit dem Training unsere Sinne geschärft und aufbauende Eigenschaften intensiver trainiert.

WIEDER EIN WEITERES BEWEGTE JAHR

Was wir in diesem Jahr angestrebt und erreicht haben, stelle ich Euch hier dar.

Die Themen in 2018 „Körperbewusstsein – Was haben Gewohnheiten mit unseren Synapsen zu tun?“

Jetzt genauer hingeschaut!

Wir haben ein Verständnis dafür aufgebaut, wie Gewohnheiten durch Wiederholungen = Training neu entstehen.

Wiederholungen mit konkreten Vorstellungen und Gefühlen werden über die Zeit ins Unterbewusstsein gearbeitet und laufen irgendwann automatisch ab. Beispiel: Du stellst Dich vor jedem Training – als Ritual – Deine Ziele vor, an denen Du arbeiten willst. Irgendwann denkst Du automatisch an Deine Zielsetzungen, wann immer Du mit dem Training startest.

Was haben die Gewohnheiten mit unseren Synapsen zu tun?

Wollen wir etwas in unserem Leben, an unserem Körper verändern, müssen wir a) etwas anderes denken b) etwas anderes tun als bisher.

Universelle (kosmische / hermetische) Gesetze haben wir uns angeschaut und beleuchtet

Einige Beispiele hast Du durch tägliche 10 Minuten Training kennengelernt.

Wir trainieren, was uns guttut!

Permanente Konzentration auf unsere Ziele wird mit Erfolgen belohnt. Schmerzen verschwinden, neue Muskelkraft und aufbauende Laune entstehen. Der Körper entwickelt sich hin auf unser Ziel, die Körperstruktur passt sich unserem Ziel immer mehr an, bis wir es erreicht haben.

Wir haben durch regelmäßiges Ritual unser SELBST gestärkt zusammen mit der Aktivierung der Körperprozesse über die bioaktiven Punkte und Meridian Bahnen.

Erinnerung an die stärksten Kräfte

Durch stetiges Training mit Liebe, positiven Eigenschaften und Dankbarkeit richtet sich unser Unterbewusstsein NEU aus.

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

Wir erinnern uns immer wieder, was uns am Erfolg hindert
Unglaube, Kritiksucht, Mutlosigkeit, grundlose Ängstlichkeiten,
Zweifel, Lustlosigkeit, nicht an sich SELBST glauben, sich nicht
SELBST vertrauen, sich nicht SELBST wertschätzen, etc. , nicht ins
TUN kommen.

**Vergleiche für Dich: Dein Zustand als wir mit dem Training
starteten und JETZT**

Und liste es für Dich mal auf:

**Vertiefung des Trainings von der nächsten Dimension des
Anfänger Levels bis zum Profi Level**

Wir starteten in der nächsten Dimension des Anfänger Levels über den
Mittelstufen Level zum Profi Level mit allen Kleingeräten.

Training mit Geräten

Wir intensivierten das Training mit Übungen, vor allem für die
Schultern, auf der Pilates Rolle, dem Magic Circle, dem Gym Stick und
den Gewichten

Pilates Dance und Rhythmik

Wir wiederholten Pilates Dance 1 und 2 zum Training des
Bewegungsflusses und Intensivierung der Übungseffekte.

*„Sei immer Der oder Die, der / die Du sein
willst und verbiege Dich nie!“*

– Eva

WIE GEHT ES WEITER?

Wenn Du durch das Training Deinen Zielen wieder näher gekommen bist, das Training Dir gefallen hat, Du Deine
weiteren Erfolge durch das Training mit uns teilen möchtest, weitere Wünsche und Anregungen hast, freuen wir uns
MEGA auf Dein Feedback. Schreibe uns einfach eine email dazu! an pilates-schoenbuch@online.de

Die Termine für das kommende Jahr 2019 stehen bereits fest und wir freuen uns sehr über Deine Anmeldung über
unsere Internetseite http://www.pilates-schoenbuch.de/kur_anm_2018.html

**! 12 € / Übungseinheit anstatt 20€ / Übungseinheit für Buchung von Jan-Dez 2019 – Anmeldung bis
spätestens 31- Dez. 2018 !**

Durch standhaftes, kontinuierliches Training können wir weiterhin an unserem ungeahnten Potential arbeiten und es
Schritt für Schritt erobern!

Wir sind die, die unser Glück selbst in die Hand nehmen!

Ganz herzlichen Dank für das tolle Mitmachen von
Eva und Wolfgang !!!