

Yogalates

Ständig unter Strom? Einfach mal abschalten lernen und entspannen? Richtig chillen?
Dann ist Yogalates genau das Richtige für dich!

Die Kombination aus Praktiken des jahrtausendealten indischen Yoga als auch des modernen westlichen Pilates sorgt für ein neues Körpergefühl. Yogalates umfasst ruhige und meditative Aspekte ebenso wie sanften Muskelaufbau. Im „Pilates-Teil“ wird die Tiefenmuskulatur trainiert und der gesamte Körper stabilisiert. Der Schwerpunkt der Yoga-Übungen hingegen liegt auf Dehnung und Beweglichkeitsschulung. Zudem werden meditative Übungen aus dem Yoga integriert, die Geist und Körper beruhigen. Yogalates ist perfekt für alle, die mit dem neuen, höchst effektiven Body/Mind-Übungsprogramm ihre Gesundheit verbessern, ihr Wohlbefinden steigern und gleichzeitig Stress abbauen, zur Ruhe finden und einen gestärkten Körper bekommen möchten.