

Entspannte Beweglichkeit / PILATES – Kurse und Workshops für Erwachsene

Kopf-Schultern-Nacken-Rücken-Hüftgelenke, Beine und Füße – Körperregionen, die oft Kummer und Schmerzen bereiten. Erleben Sie, wie Sie unter Anwendung von Imagination (=Bildern), Elementen aus Yoga, Pilates und der Franklin-Methode® zu entspannten Muskeln und Gelenken und zu mehr Beweglichkeit finden. Pilates wird auch als eigenständiger Kurs angeboten.

Je nach Schwerpunkt kann der Unterricht ganz gezielt gestaltet werden – für Anwendung im Alltag, Musiker, Tänzer, Sänger ... Für schwangere Frauen gibt es unseren Kurs „Entspannte Beweglichkeit für werdende Eltern“, in dem wir auf die konkreten Veränderungen in dieser besonderen Zeit eingehen.

Kurs- und Workshoptermine finden Sie unter AKTUELLES oder auf Anfrage. Einzelstunden können individuell vereinbart werden.

Die Teilnehmerzahl an diesen Kursen / Workshops ist auf höchstens 10 (Pilates: 6) begrenzt. Jede Kurseinheit hat eine Kernzeit, zu der die Teilnehmer da sein sollten. Unsere Räume stehen für Sie bereits 30 min vor- und nachher zur Verfügung. Zum Entspannen, Tee trinken, erzählen...

Außer bequemer Kleidung benötigen Sie nichts. Yogamatten stellen wir für Sie zur Verfügung.

Preise:	Einzelstunde	30,00 €
	Kleingruppe (bis 6 Teilnehmer)	10,00 € / p.P. (erm. 7,00 €)

Ermäßigungen für Studenten und Dresden-Paß-Inhaber.