

Yoga meets Pilates



🌸 14:00 - 15:00 Uhr mit Astrid 🌸

Fakt ist, dass das mehrere tausend Jahre alte Yoga seinen Fokus mehr auf den gesamten Lebensstil richtet, Yoga ist eine Lebensphilosophie. Yoga ist auf Entspannung des Geistes und die Dehnung des gesamten Körpers ausgerichtet und zielt darauf ab, eine Einheit zwischen diesen beiden Faktoren zu bilden.

Pilates ist eine Sportart und hat den Körper als Ganzes im Blick. Pilates ist auf Kraft aus der Körpermitte und Präzision durch Konzentration ausgerichtet und. Pilates stärkt ganz gezielt die komplette Muskulatur.

Tatsächlich sind sich die beiden Stile aber gar nicht so unähnlich. Beide zielen darauf ab, Bewegungsabläufe des Körpers bewusst und fließend auszuführen und die Muskulatur im Rhythmus des Atems anzuspannen bzw. locker zu lassen.

Wenn du nun neugierig geworden bist dann besuch doch die Kurseinheit und erfahre einen Mix aus ruhigen Yoga-Asanas mit dynamischen Pilates-Elementen – das Beste aus beiden Welten also!

