

PILATES RETREAT

ANKOMMEN.

ZEIT FÜR SICH HABEN.

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN.

In der heutigen schnelllebigen Leistungsgesellschaft fehlt uns häufig die Zeit für Regeneration, Bewusstsein und Genuss. In meinem Retreat lade ich Sie herzlich zu Ihrer persönlichen Ich-Zeit ein! Alles kann, nichts muss! Wir praktizieren auf einem ganzheitlichen Weg, daher sind keine Pilates Kenntnisse notwendig. Jede(r) TeilnehmerIn hat die Möglichkeit, die persönlichen Bedürfnisse und Ziele mit der Pilates Methode zu aktivieren, zu spüren und zu stärken. Das Pilates Retreat inspiriert Sie dabei, Ihr persönliches Wohlbefinden (wieder) zu entdecken!



Lernen Sie Körper und Geist in Balance zu bringen.

**Spüren Sie im Laufe der Retreat-Tage,
wie sich Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung verbessert.**

**Ihre Muskulatur erfährt eine sanfte Kräftigung,
Ihre Beweglichkeit erreicht mehr Vielfalt.**

**Ihr Bewusstsein für Atmung, Balance und Stabilität
erleben einen nachhaltigen Impuls zur Veränderung und unterstützen Sie,
ganz im Moment anzukommen.**

Ein Retreat mit Mehrwert erwartet Sie!

THEORIE & PHILOSOPHIE:

Die Pilates-Methode, kurz *Pilates* genannt, wird als ganzheitliches und funktionelles Körpertraining definiert. Die Trainingsmethode basiert auf einer über viele Jahre hinweg entwickelten Grundlage aus Beobachtungen von Menschen in unterschiedlichen Ruhe- und Aktivitätszuständen, initiiert von Joseph Pilates, dem Begründer von Pilates.

Pilates optimiert Ihre persönliche Fitness, schult Ihre Konzentration für eine bewusste Atmung und fördert Ihre äußere sowie innere Balance. Diese Trainingsmethode schult die Körperhaltung und Wahrnehmung, wirkt effektiv gegen Schmerzen und dient zur sanften Rehabilitation bei Verletzungen. Die Körpermitte, das sogenannte *Power House*, bildet das Kraftzentrum und ist während der Übungssequenzen in stetiger Verbindung mit den sechs *Grundprinzipien* - Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Bewegungsfluss. Diese wurden von Joseph Pilates formuliert und dienen bis heute als dessen Fundament.

Als Physiotherapeutin achte ich sehr darauf, welche Bedingungen meine TeilnehmerInnen mitbringen. Ich begleite Sie individuell bei bereits vorhandenen Verletzungen, Abnützungen sowie weiteren Diagnosen am Bewegungsapparat.

Im Pilates Retreat lernen Sie,

...die wesentlichen theoretischen Grundlagen von Pilates kennen und in die Praxis umzusetzen

...bereits vorhandene Kenntnisse der Pilates Methode aufzufrischen und/oder zu vertiefen

...Ihr Körperzentrum zu aktivieren und Ihre Atmung zu schulen

...welche Übungen Ihre Körperregionen stärken, stabilisieren, flexibler werden lassen

...Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung zu fokussieren

...Bewegungen gelenksschonend und funktionell auszuüben

...die Atembewegung wahrzunehmen und in den Bewegungsfluss zu integrieren

...Fehlhaltungen, Verletzungen oder Schmerzen effektiv und gezielt zu unterstützen

...Ihrem Körper & Geist die persönliche Zeit für Ausgleich & Ruhe zu schenken

...Ihr persönliches Übungsprogramm zusammenzustellen für zu Hause, Büro und Urlaub

PROGRAMM & ABLAUF:

Tag I:

Teil 1:

- > Ankommen & Anamnese im Einzelsetting
- > Physiotherapeutische Beratung bei Schmerzen, Verletzungen, Diagnosen

Teil 2:

- > Theorie und Hintergrundwissen über die Pilates Methode
- > Kennenlernen der Pilates Grundprinzipien und des Körperzentrums (Power House)
- > Basis Pilates Übungen und Atemtechnik
- > Body & Mind Sequenz: Sanfte Dehnung zur Entspannung

Tag II:

Teil 1:

- > Aufwärmen mit Fokus auf Körperhaltung und Wahrnehmung
- > Analysieren der wesentlichen Aspekte von Tag I
- > Kennenlernen von Pilates-Trainingsgeräten: Pilatesball
- > Individuelle Dehnungsübungen

Teil 2:

- > Sunset Pilates im Freien
- > Atemübung zur Entspannung

Tag III:

Teil 1:

- > Sunrise Pilates im Freien
- > Stretching zur Morgenaktivierung

Teil 2:

- > Aufwärmen mit Fokus auf Bewegungsfluss
- > Analysieren der wesentlichen Aspekte von Tag II
- > Kennenlernen von Pilates-Trainingsgeräten: Pilatesring
- > Dehnsequenz als Input jeder Pilates-Einheit
- > End-Entspannung
- > Abschluss: Reflexion, offene Fragen, Problemstellungen, Anregungen

ZEIT*:

Tag I: Teil 1: 10:00-12:00 / Teil 2: 14:00-17:00

Tag II: Teil 1: 11:00-13:00 / Teil 2: 17:00-18:30 (Sunrise Pilates)

Tag III: Teil 1: 08:00-09:00 (Sunset Pilates) / Teil 2: 14:00-17:00

**Zeitangabe dient als Beispiel*

KOSTEN:

240,- Euro pro Person inkl. Übungsmappe*

**Übungsmappe beinhaltet die wichtigsten Facts über Pilates, Basis-Übungs-Programm, Dehnungen, End-Entspannung*

ANFRAGE / BUCHUNG:

Mag. art. Barbara Baumann BSc | Praxis für Physiotherapie, Pilates & Tanz

info@therapiebewegt.at | www.therapiebewegt.at

Als Physiotherapeutin, Tanztherapeutin und Pilates Trainerin
ist es mir eine große Freude,
Ihnen diese effektive Form des Körpertrainings näher zu bringen,
und für Sie eine Methode aufzuzeigen,
um Ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern,
einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen
und Ihnen persönlich etwas Gutes zu tun!

Barbara Baumann