



Mit PILATES AM SEE

finden Sie einen aktiven Start in den Tag
und entspannten Tagesausklang!

Achtsame und geführte Pilates Übungen
lassen Sie die warmen Sonnenstrahlen spürbar werden.

Konzentration auf die Atmung und Körperwahrnehmung
an der frischen Luft,

beleben Ihre Sinne und stärken Ihr Bewusstsein.

Aktivierende Bewegungen und sanfte Dehnsequenzen
beleben Ihren Körper & Geist.

Barbara Baumann

Physiotherapeutin | Pilates Trainerin | Tanztherapeutin