

# SUNRISE PILATES

## Pilates im Sonnenaufgang

Mit SUNRISE PILATES erleben Sie einen aktivierenden Start in den Tag!  
Vitalisierende Pilates Übungen lassen Sie die warme Morgensonne spürbar werden,  
bewusste Konzentration auf die Atmung stärkt Ihre Sinne,  
achtsame Dehnsequenzen beleben Ihren Körper & Geist.

**Barbara Baumann**

Physiotherapeutin | Pilates Trainerin | Tanztherapeutin



..EIN WUNDERBÄRER AUGENBLICK  
VOM STILLEN GLÜCK ERKOREN  
IM MORGENROT DER ZUVERSICHT  
WIRD IMMER NEU GEBOREN.“

Ingrid Riedl