

SUNSET PILATES

Pilates im Sonnenuntergang

Mit SUNSET PILATES finden Sie einen entspannenden Tagesausklang!
Achtsame Pilates Übungen lassen Sie die warme Abendsonne spürbar werden,
bewusste Konzentration auf die Atmung besänftigt Ihre Sinne,
langsame Dehnsequenzen regenerieren Ihren Körper & Geist.

Barbara Baumann

Physiotherapeutin | Pilates Trainerin | Tanztherapeutin

„AUF DER TERRASSE WOLLEN WIR SOMMER FEIERN,
DAS ABENDROT GENIESSEN,
DEN AUGENBLICK BESEELEN,
LIEBEN,
UND SO FÜR STUNDEN GLÜCKLICH SEIN.“

Hand-Christoph Neuert

