



*... Start in den Frühling ... Mit neuer Energie in das Frühjahr starten!!!!*

### **INNERE BALANCE: BEWEGEN & RUHEN**

Die innere Balance, eins zu sein mit dem eigenen Körper, dem Geist und seiner Seele, ist ein tiefes individuelles Gefühl. Für jeden Menschen hat es eine andere Bedeutung: Freiheit, Liebe, Sicherheit oder Zufriedenheit. Für viele rückt das Thema Gesundheit und Fitness mehr und mehr in den Vordergrund und damit der Wunsch nach einem langen aktiven Leben. Den eigenen Weg zu finden kann eine spannende und vielseitige Reise werden.

In unserer **kleinen Auszeit** wollen wir unseren Körper kräftigen und dehnen, aber auch zur Ruhe kommen – entspannen – und unseren Geist beruhigen....

**PILATES - Das effektive Ganzkörpertraining** kräftigt, aktiviert, dehnt und entspannt deine tieferliegende Muskulatur. Dabei stärkt Pilates nicht nur deine Körpermitte, sondern gleichzeitig auch deinen Geist und das Bewusstsein für deinen eigenen Körper



# PILATES \* AUSZEIT \* NEUE ENERGIE \* KFRAT TANKEN\* PILATES \* AUSZEIT \*

## Programm:

- 9.00 Uhr **gemeinsames Frühstück** im Landhaus Wittgenstein – reichhaltiges Frühstück – jeder kann sich seine Variante selbst auswählen – ob Herzhaft oder Süß inkl. Kaffee .... (jeder *zahlt jeder selbst vor Ort*)
- 11.30 Uhr **Walking Runde** – wir starten am Schloßpark und laufen ein Stück der “Märchenspur“
- 13.00 Uhr Treffen im Kursraum ....
- Ankommen – Platz einrichten – Tee trinken **.Wir starten mit Bewegung**  
**(bitte eigene Matte, Decke und Kissen, etc. mitbringen)**
- Start in den Tag mit einigen Sonnengrüßen PILATES like ...**
- Und einer kleinen Meditation ..... in die Stille finden....**
- Kurze Pause**
- 14.00 Uhr Start in Bewegung....**PILATES & YOGA Sequenzen & Entspannung**
- 15.30 Uhr kurze Pause
- 16.00 Uhr **YOGA Nidra** (die reine Tiefenentspannung)
- 16.30 Uhr Abschlussrunde ... und wir gehen entspannt und gestärkt nach Hause....

Termin: **Samstag, den 05.03.2022**

Anmeldungen bitte an: [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)

Workshop Gebühr: **49,00 €**

*(Bei kurzfristiger Absage entfallen 10 % Stornogebühr)*

**Herzlichst Eure**

**Marion \***

**Ich freue mich auf die AUSZEIT mit Euch.....**

*(Der Workshop findet unter den Bedingungen der 2 G Regel geimpft oder genesen und aktueller Schelltest statt)*

