



Ganzheitliches Körpertraining

Gymnastik

Pilates

Wellnessmassagen

Nordic Walking

Wellnessberatung

Sanfte Gymnastik

bzw. Pilates für Einsteiger (in Kleingruppen)

Wir beginnen jede Stunde mit einem Aufwärmen im Stehen. Darauf folgen gymnastische Übungen für den ganzen Körper. Ich lege oft verschiedene Schwerpunkte (z.B. Rücken). Nach der Gymnastik dehnen wir unseren Körper und am Ende mache ich einen kurzen Entspannungsteil. Angenehme Musik unterstützt die Übungen.

Pilates (in Kleingruppen)

Der Körper wird hier im Gegensatz zu anderen Trainingsformen ganzheitlich trainiert und beschränkt sich nicht auf einzelne Muskeln.

Pilates trainiert Körper und Geist durch langsame kontrollierte Bewegungen, die stärken, dehnen und fordern aber auch zugleich entspannen. Begleitet wird die Stunde mit langsamer angenehmer Musik

Bei den Kursen bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Nordic Walking (in Kleingruppen)

Es ist ein Ausdauertraining an der frischen Luft mit diversen Gymnastikanteilen.

Stöcke können geliehen werden.

Ich biete folgende Wellnessmassagen an:

Ayurvedische Massagen:

Abhyanga Ganzkörper

Abhyanga Rücken

diese Massagen werden mit warmem Sesamöl ausgeführt

Klassische Massagen:

klassische Massage Ganzkörper

klassische Massage Rücken

Gesichtsmassage

Kopfmassage

diese Massagen werden entweder mit Lotion oder mit einer Mischung aus ätherischen Ölen, die auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt werden, angewendet.

Hinweis: Meine Arbeit dient der Prävention zur Vermeidung von Krankheiten und zur Stressbewältigung, zur Mobilisierung von Muskeln und dem Stützapparat, für eine verbesserte Herz-Kreislauf-tätigkeit und Förderung der ganzheitlichen Gesundheit. Therapie gehört in die Hände von Ärzten!