
Pilates & Breathwork

Kräftigung für deinen Körper - Raum für deinen Atem - Eine Auszeit nur für Dich. Starte mit einer powervollen Pilates-Einheit und finde danach in eine tief geführte Atemreise, in der du 7 Energiezentren deines Körpers nach und nach aktivierst und mit neuer Energie auflädst. Snacks, Drinks und ein liebevoll gefülltes Goodie-Bag sind inkludiert. Keine Vorkenntnisse nötig, du wirst achtsam durch alles begleitet.

Information

Kursdauer:	0 Einheiten
Kursbeitrag:	55,00 € Teilnahmebeitrag ungefordert
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Mitglieder des Vereins und alle am Thema Interessierten.
Mitzubringen:	Trainingsmatte, bequeme Sportbekleidung, Trinkflasche.

Verfügbare Termine