



Pilates i de Waldstatt – Helene V. Müller

Pilates ist sowohl ein ruhiges, achtsames als auch ein kraftvolles, ganzheitliches Training nach seinem Begründer **Joseph Hubertus Pilates (1883 – 1967)**.

Das zentrale Element bildet das Bewusstsein des fließenden Atems und dessen Wandlungskraft sowie das Empfinden und Wahrnehmen der inneren Lebendigkeit während den Übungen.

Durch die Schulung unseres «Wahrnehmungsorgans» erkennen wir unsere Bewegungsmuster und unsere Körperhaltung. Wir sind frei, diese bei Bedarf zu ändern oder anzupassen.

Dabei ändert sich auch die innere Haltung und das achtsame, bewusste Bewegen bringt uns in eine innere Ruhe.

Pilates-Übungen stärken die Muskelkraft, verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und erhöhen die allgemeine Durchblutung.

Die Länge und Weite der Bewegungen regen die tiefe Muskulatur zur Stabilisation an. Die Führung in den Gelenken wird so optimiert.

Verkürzte Muskeln werden durch Dehnung angeregt, sich wieder zu verlängern.

Pilates ist ein einfacher Zugang zu sich selbst und seiner stärkenden Mitte.

Zeiten:	Montag	09.30 – 10.30 Uhr *
		18.30 – 19.30 Uhr *
	Mittwoch	08.45 – 09.45 Uhr *
		18.30 – 19.30 Uhr *
	Freitag	08.45 - 09.15 Uhr

* jeweils 30 Minuten vorher Möglichkeit, in der Stille zu sein.

Ort: Mehrzweckgebäude Waldstatt, im Vereinslokal 1. Stock

Kosten:	Semester	Fr. 320.—
	rund 20 Lektionen, inkl. Bestätigung für Krankenkasse nach Semesterende	
	10er Karte	Fr. 200.—
	Einführungslektion	
	- Einzelunterricht	Fr. 100.— pro Lektion
	- zu zweit	Fr. 70.— pro Lektion und Person

Leitung: Helene V. Müller
dipl. Physiotherapeutin & Pilates-Instruktorin
helenev.mueller@bluewin.ch 071 352 30 77