Christine Schmid
Yoga & Pilates

MIT KENNENLERN-ANGEBOT!*

EINLADUNG
ZUM TAG DER OFFENEN TÜR
SAMSTAG 14. 10. 17
10 BIS 16 UHR

* Zwei Wochen für nur € 20 trainieren – Anmeldung bis 12. 11. 17! Nur für Neukunden.
Am besten gleich anmelden unter: 089-60 01 90 77 oder info@cs-yoga-pilates.de

WWW.CS-YOGA-PILATES.DE

Christine Schmid
Yoga & Pilates

PROGRAMM

10 UHR: FASZIEN PILATES

Faszien Pilates macht das Bindegewebe durchlässiger und elastischer, wodurch Kraft und Beweglichkeit gesteigert und das Verletzungsrisiko reduziert werden kann. Übrigens: Das Training hilft auch gegen Cellulite.

12 UHR: YOGA FLOW

Hier erwartet Dich ein dynamischer Yoga-Stil mit einer fließend harmonischen Abfolge ausgewählter Asanas. Jede Bewegung wird durch den Atem begleitet, wodurch Ausdauer, Stabilität und Balance gefördert werden.

14 UHR: KLANG YOGA

Die Wirkung einzelner Asanas (Körperübungen) wird durch das Schwingungsfeld der Klangschalen intensiviert, so dass tiefgreifende körperliche und seelische Lösungsprozesse einsetzen können.

Wenn Du mitmachen möchtest, melde Dich vorher bitte an unter 089-60 01 90 77 oder info@cs-yoga-pilates.de. Ich freue mich auf Dich!

Struwelpeterstraße 11a · 81739 München

WWW.CS-YOGA-PILATES.DE