

TAGESKURSE MIT NATHALIE 2023

FASZIAL PILATES (28. Januar / 27. Mai)

Entdecke die Reichhaltigkeit vieler dir schon bekannten Pilates Übungen.

Wer den faszialen Aspekt bewusst erlernt und miteinbezieht ist noch besser bedient.

Über das Faszienewebe zusammenhängende Muskelgruppen werden gezielt durch zusätzliches elastisches Schwingen und Dehnen angeregt und revitalisiert.

Dies unterstützt und verhilft zu noch mehr Geschmeidigkeit zwischen den Gewebeschichten und hoher Gleitfähigkeit der Gelenke.

So wird dein Pilates Training ganzheitlicher und dadurch gesundheitsfördernd auf allen Ebenen.

Bewegung macht beweglich, Geschmeidigkeit gibt gute Laune, und gute Laune fördert die ganzheitliche Gesundheit.

QI GONG / ACHTSAMKEIT IN MOTION (25. Februar / 26. August)

In China wird Qi Gong (Qi = Lebenskraft/Urkraft, die alles durchdringt – Gong = beharrliches Üben) als Grundlage für jede praktische Anwendung im Bereich der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) seit mehr als 3000 Jahren zur Stärkung der Gesundheit und Behandlung von Erkrankungen eingesetzt. Qi Gong ist ein innerer Weg – eine Kunst des Entspannens, des Zentrierens und Stillwerdens – der auch für uns im Westen erlernbar ist. Schon nach kurzer Zeit spüren wir die wohltuende, heilende Wirkung dieser schlichten Basisübungen.

OUTDOOR PILATES IN MOTION (25. März / 30. September)

Die Natur als unser Vorbild. Die Verwurzelung des Stammes Richtung Erde und die Baumwipfel aufgespannt Richtung Himmel, können Bilder sein, die uns in unserer Mitte stützen und das Pilates Training nochmal von einer ganz neuen Seite beleuchten.

Gönne dir ein Tag draussen und kräftige deine Mitte mitten in der Natur.

MODERN CONTEMPORARY DANCE (29. April / 28. Oktober)

Ein vielfältiges Körpertraining, das dich auf verschiedenen Ebenen herausfordert und bereichert.

Beim Warm-up stehen Atem- und Bewegungsfluss im Mittelpunkt.

Deine Gelenkigkeit wird durch achtsame Übungen gefördert mit kurzen Bewegungssequenzen die dich durch Luft, über den Boden und spiralförmig über Drehungen durch den Raum tragen.

Musikalisch begleitet nimmst du dir einen Vormittag Zeit dich auf deinen Körper und dessen Möglichkeiten einzulassen.

PILATES BARRE WORKOUT (24. Juni)

Elemente des klassischen Pilates Trainings werden spielerisch und herausfordernd an einer Ballett-Barre, einem Geländer oder an einer Parkbank umgesetzt.

Wir lassen uns hängen oder ziehen, und dehnen unseren Körper im aufrechten Stand an der Barre. Ein kreatives, musikalisch begleitetes Training, das Spass macht und dich herausfordert das bodenständige Pilates Training im Stand genauso zu meistern.

SPINEFITTER by SISSEL® / PILATES / STRETCHING (25. November)

Tiefenwirksamer, intensiver Druck beidseits der Wirbelsäule durch die 24 Kugeln des SPINEFITTER kann sich lockernd auf die gesamte Muskulatur auswirken.

Gelenke können in ihrer Beweglichkeit gefördert und blockierte Muskelzonen anregend stimuliert werden. Eine spürbare Lockerung des Schultergürtels kann bereits in der Ruheposition auf dem SPINEFITTER eintreten. Das multifunktionale Design des SPINEFITTER ermöglicht ein

ganzheitliches Training, welches sich über die genannten Bereiche hinaus erstreckt, bis in Anwendungen zur Verbesserung von Koordination, Balance und muskulärer Stärkung.

Wir werden ein Pilates Training auf diesem Tool erleben, und uns Zeit nehmen ausgiebig zu Dehnen, und zu Entspannen. Gönne dir eine Auszeit mit aktivem Wellness.

Dieses findet hauptsächlich auf der Matte statt.