



Sport- und Fitnessprogramme

Pilates - (10 Einheiten)

Effektives Muskeltraining durch harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist

Hatha Yoga - dient der Harmonisierung der Grundenergien und verbindet körperliche Übungen mit bewusster Atemführung

Aerial Yoga - traditionelle Yoga Bewegungen werden dabei in hängenden Tüchern aus speziellem Stoff geübt. Durch die Unterstützung der Tücher und der Schwerkraft kann mit einem besonderen Gefühl der Leichtigkeit Yoga praktiziert werden.

