Astrid ist...

Medical Yoga Lehrerin
Fachakademie für Yoga
und Schmerztherapie Berlin (500UE)
Fachfortbildung Yogatherapie
Med. Fortbildungszentrum Ludwigsburg (300UE)
Entspannungstherapeutin
Med. Fortbildungszentrum Ludwigsburg (80UE)
Zusatzausbildung Faszien-Yoga

sowie Pilates-Trainerin, Physyolates-Trainerin, Geriatrische Bewegungstherapeutin, Rücken-schullehrerin, Masseur & med. Bademeisterin.

Über 20 Jahre Erfahrung in Fitnesskursleitung!

Kurspreismodell:

Monats-Abo: 49 € (1 Termin* jede Woche)
10er-Abo: 109 € zzgl. Monatspreis **10 €**

10er-Karte: 149 € (keine Mitgliedschaft)
Einzelkarte: 17 € (Probestunde: 0 €)

*Dauer je Kurstermin: **75** Minuten.

Wo?

Vitalcenter im Wiesental
Adalbert-Stifter-Straße 15
74321 Bietigheim-Bissingen
Parken und Busanbindung direkt am Ort.

Mitmachen!

astrid@bewegteAuszeit.com
Telefon (07142) 77 38 45
www.bewegteAuszeit.com

Du möchtest vielleicht....

- Deine Muskulatur stärken und dehnen
- Stress reduzieren
- Dein Körpergefühl verbessern
- Deine Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern
- Deinen Schlaf verbessern
- Deinen Hormonhaushalt regulieren
- Deine Verdauung anregen
- Dein Nervensystem stärken
- an Deiner positiven Einstellung arbeiten
- Entspannung genießen
- einfach im Alltag fitter sein

...und wenn DU einen Punkt findest, der DIR helfen und DICH weiterbringen kann:

...gönne Dir eine kostenlose Schnupperstunde bei mir!

BewegteAuszeit
by Astrid

www.bewegteauszeit.com

MedicalYoga
RückenFit
YogaLates

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst“
(Dalai Lama)

MedicalYoga

Montags 19.00 - 20.15 Uhr

Medical Yoga ist ein moderner Yogastil, dessen Grundlage im Hatha Yoga liegt.

Das Zusammenspiel von körperlichen Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannung und Meditation lässt Anfänger und auch Fortgeschrittene jeden Levels und jeden Alters recht bald die positiven Effekte spüren.

Im Medical Yoga ist mein tiefes Verständnis für Yoga, Anatomie und ganzheitlicher Therapie erlebbar. Achtsame Bewegungen, einfühlsame Atemübungen sowie Entspannung und Meditation wecken Deine Selbstheilungskräfte.

YogaLates

Mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

YogaLates verbindet Yoga und Pilates. Körper- und mentalorientierte Übungen werden gleichwertig trainiert und miteinander in Einklang gebracht.

Yoga konzentriert sich auf eine bewusste Atmung, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit, Pilates kann Deinem Körper Kraft schenken, ihn stärken und straffen.

Die regelmäßige Praxis von YogaLates kann zur Entwicklung eines gesunden und ausgeglichenen Körpers beitragen und Dir körperliches und geistiges Wohlbefinden bringen.

YogaLates ist für jeden geeignet, da alle Übungen ganz wunderbar individuell angepasst werden können.

RückenFit

Donnerstags 9.00 - 10.15 Uhr

Zu wenig Bewegung? Stress? Falsche Körperhaltung, schwache Bauch- und Rückenmuskulatur... Du erkennst Dich?

Das Resultat daraus: Bewegungseinschränkung, ziehende oder spannende Schmerzen im Rücken, ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine, steife Gelenke, Muskelschmerzen...

Mit den besten Übungen aus Physiotherapie, Yoga und Pilates kannst Du all das hinter Dir lassen: Mach Deinen Körper wieder fit für den Alltag. Mit Übungen zu Kraftaufbau, Dehnung, Entspannung und Tipps für den Alltag wirst Du ein neues, positives Körpergefühl bekommen.

BewegteAuszeit
by Astrid

www.bewegteauszeit.com