

Ein bewegter und entspannter Einstieg in das Neue Jahr mit Pilates Mattentraining & Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen

im Bewegungsraum – Vor der Frecht 2-8 in Mainz-Bretzenheim
(1. OG, über dem Sanitätshaus Lammert)

am Samstag, den 28. Januar 2012 von 14.30 – 17.00 Uhr

Möchten Sie sich an einen Samstag Nachmittag einfach verwöhnen (lassen)?

Ihr „Powerhouse“ aktivieren, mobilisieren und optimieren?

Mit **Pilates** lassen sich in kurzer Zeit – unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer Leistungsfähigkeit – auf schonende Weise lang anhaltende Trainingserfolge und Wohlfühl-Effekte erzielen:
Balance von Körper und Geist, Stressabbau und Verbesserung der Körperhaltung sowie der Atmung.

Ihre Ressourcen auffüllen und auftanken?

Die **Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen** helfen Ihnen im Wechselspiel von Spannung und Entspannung zur Ruhe zu kommen, achtsamer zu werden und loszulassen.

Anmeldung + weitere Infos: **Monika Weiß**, monika@les-pilates.de,
T. 06131.48 08 294, www.les-pilates.de und
Ruth Oberst-Bartels, ruth-oberst-bartels@t-online.de
T. 06131.36 38 98, www.bewegungsraum-mainz.de

