

Neuer Kurs ab Januar 2019

PILATES ab 50+

Start: Mittwoch, 9. Januar, 12x bis 3. April. 2019
Zeit: 10.45 – 11.45 Uhr
Wo: Stille-Bewegung, Bümplizstr. 101, 3018 Bern
Kosten: 270.00 in Kleingruppe

Willst Du Dir etwas Gutes tun?

- Fördert die Freude an der Bewegung und die Wertschätzung für den eigenen Körper
- Fördert die Körperwahrnehmung und bringt funktionelle Kraft, Flexibilität, und Stabilität – ohne Leistungsdruck
- Jede Bewegung wird mit klarer Intention und Körperbewusstsein ausgeführt
- Bringt Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in den Körper, erfrischt den Geist und lässt Alltagstätigkeiten lockerer und effizienter von der Hand gehen

Infos und Anmeldung:

STILLE *bewegung*

Andrea Wahli

079 391 02 89

andreawahli@hispeed.ch

www.stille-bewegung.ch

Neuer Kurs ab Januar 2019

PILATES ab 50+

Start: Mittwoch, 9. Januar, 12x bis 3. April. 2019
Zeit: 10.45 – 11.45 Uhr
Wo: Stille-Bewegung, Bümplizstr. 101, 3018 Bern
Kosten: 270.00 in Kleingruppe

Willst Du Dir etwas Gutes tun?

- Fördert die Freude an der Bewegung und die Wertschätzung für den eigenen Körper
- Fördert die Körperwahrnehmung und bringt funktionelle Kraft, Flexibilität, und Stabilität – ohne Leistungsdruck
- Jede Bewegung wird mit klarer Intention und Körperbewusstsein ausgeführt
- Bringt Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in den Körper, erfrischt den Geist und lässt Alltagstätigkeiten lockerer und effizienter von der Hand gehen

Infos und Anmeldung:

STILLE *bewegung*

Andrea Wahli

079 391 02 89

andreawahli@hispeed.ch

www.stille-bewegung.ch