

PILATES ab 50+

Wann: Serie 1: 14., 21., 28. Aug., 4. + 11. Sept. 2019 (5x)

Serie 2: ab 9. Oktober bis 18. Dezember 2019 (11x)

Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Stille-Bewegung, Bümplizstr. 101, 3018 Bern

Kosten: Serie 1: Fr. 120.00 / Serie 2: Fr. 260.00

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

PILATES ab 50+

Wann: Serie 1: 14., 21., 28. Aug., 4. + 11. Sept. 2019 (5x)

Serie 2: ab 9. Oktober bis 18. Dezember 2019 (11x)

Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Stille-Bewegung, Bümplizstr. 101, 3018 Bern

Kosten: Serie 1: Fr. 120.00 / Serie 2: Fr. 260.00

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