

# PILATES 50+

Wann: Mittwoch, 30. September bis 16. Dezember 2020 (10x -  
ohne 14. und 21. Oktober)

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr

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

Kosten: Fr. 230.00 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](mailto:andreawahli@hispeed.ch)

[www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)

# PILATES ab 50+

Wann: Mittwoch, 30. September bis 16. Dezember 2020 (10x - ohne 14. und 21. Oktober)

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr

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

Kosten: Fr. 230.00 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](mailto:andreawahli@hispeed.ch)

[www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)