

pilates<sup>34</sup>



Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches sich durch ein harmonisches Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit auszeichnet.

Die Grundlage aller Übungen ist das trainieren der tief liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Mit Hilfe von Konzentration und einer gezielten Atmung werden Verspannungen gelöst und können gemildert oder behoben werden.

Körper und Geist werden in Harmonie gebracht.

Infos und Anmeldung:

Pilates 34

Teresa Palacios

Rathausgasse 34

CH-3011 Bern

pilates<sup>34</sup>

031 371 98 93

teresa@pilates34.ch