



PRENATAL PILATESYOGA

Es gibt Momente, die kann man nicht in Worte fassen... nur fühlen.

(Damaris Wieser)

Sie erwarten ein Baby?

Schenken Sie sich und Ihrem Kind in dieser einzigartigen Lebensphase Momente der Ruhe und Achtsamkeit. Schöpfen Sie neue Kraft und Beweglichkeit, Konzentration, Balance, Entspannung und Selbstvertrauen! Besuchen Sie meine Kurse und erleben Sie die wunderbare Wirkung von **Prenatal PilatesYoga!**

Ich freue mich auf Sie!

Ihre **Sabine Baues**

Zertifizierte Pilates Trainerin
Gruppen- & Einzel-Training



Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

01 57 - 86 1926 18

sowie



PRENATAL PILATESYOGA



... ist eine speziell auf Schwangere abgestimmte sanfte und ganzheitliche Trainingsmethode. Sie erhält und steigert Ihr körperliches Wohlbefinden, lindert schwangerschaftsbedingte Beschwerden, beugt diese vor und fördert die mentale Ausgeglichenheit. Auf physiologischer und mentaler Ebene schafft sie damit eine ideale Voraussetzung für die Geburt und die Zeit danach.

Designed by www.signurfaktur.de

PRENATAL PILATESYOGA

Das spezielle Training für Schwangere ab der 1. SSW

MAMI PILATES

Das ideale Training für alle Mamis

PILATES BODY BALANCE

Das einzigartige Training für Körper, Geist und Seele

KURSE IN KORSCHENBROICH, NEUSS, MÖNCHENGLADBACH