

feel

Pilates, Yoga & More

Lassen Sie sich einen Tag lang harmonisch inspirieren mit Workshops je 75 Minuten im Bereich Pilates, Yoga, bodyART, u.v.m. Unser hoch qualifiziertes Team aus 6 internationalen Präsentern und Ausbildern präsentiert Ihnen die neuesten Erkenntnisse in 3 Sälen mit 15 Themen.

Kultur & Kongresshaus in Aarau (CH)

05.05.2018

Ihr internationales Referententeam:



Andrea
Heinemann



Stephanie
Ludwig



Jimmy
Outlaw



Lucia
Schmidt




Regina
Schulzki




Lisa
Stefani


Saal 1

09:00 – 10:15 Uhr 
Slings in Motion:
Myofaszielles Training
Stephanie Ludwig

10:30 – 11:45 Uhr
BODEGA moves®


Regina Schulzki 

12:00 – 13:15 Uhr
Pilates
Reformer on the mat
Stephanie Ludwig

14:00 – 15:15 Uhr 
Zeitgenössisches Pilates
Flow: 4D
Stephanie Ludwig


15:30 – 16:45 Uhr
Pilates with probs
Therabänder
Lisa Stefani

Saal 2

09:00 – 10:15 Uhr 
Chi Yoga
„Wellen und Spiralen“
Lucia Nirmala Schmidt


10:30 – 11:45 Uhr
Faszien Yoga

Lucia Nirmala Schmidt


12:00 – 13:15 Uhr 
Chi Yoga
„Krieger des Lichts“
Lucia Nirmala Schmidt


14:00 – 15:15 Uhr
Vinyasa Flow

Regina Schulzki

15:30 – 16:45 Uhr
BODEGA moves®
Reflow
Regina Schulzki 

Saal 3

09:00 – 10:15 Uhr 
bodyART®
Medical & Recovery
Andrea Heinemann

10:30 – 11:45 Uhr 
bodyART®
Structure 2018
Andrea Heinemann

12:00 – 13:15 Uhr
UNSTOPPABLE
Higher Impact
Jimmy Outlaw

14:00 – 15:15 Uhr
FunTone®
Sensibility
Lisa Stefani

15:30 – 16:45 Uhr
UNSTOPPABLE
3D Motion Flow
Jimmy Outlaw

Mittagspause 13:15 Uhr – 14:00 Uhr Änderungen vorbehalten