



# PILATES TECHNIK IM YOGA MIT DENNIS LAU

Masterclass 10-11h

In meinen Seminaren werde ich regelmäßig gefragt: „Hilft Pilates auch beim Yoga?“

Dies ist eine gute und treffend formulierte Frage - denn „Pilates hilft“ tatsächlich. Und wie!

Durch das einfache und geniale Ordnungsprinzip dieser Methode lassen sich die komplexen und endgradigen Gelenkstellungen der Yogahaltungen beherrschen, ausbalancieren und vertiefen.

In dieser Masterclass werden wir uns kräftig strecken und uns mit einer Fülle von Tricks und Kniffen daran machen, die Übungen mit Leichtigkeit und Präzision auszuführen.

Vorschau: In 2019 wird es zu diesem Thema ein Tagesseminar geben.

