



# BODYMOTION UTE STYLE

Mit Ute Weiler

Masterclass 11.15-12.15h

Nach 15 Jahren Pilates Bodymotion werde ich in dieser Stunde jeweils „brav“ mit einem Basic Move beginnen und werde dann wohlverpackt alle meine Feinheiten in die verbale Anleitung stecken. Dabei wird sich der Move mal, „fascial“ schwungvoll oder auch kraftvoll „functional“ weiterentwickeln. Wir werden schöne Transitions turnen und Zeit zum Innehalten und Nachspüren finden. Nichts bleibt wie es ist – alles ist im Wandel.

