Detox Pilates

Mit Julia Staar

Entgiften mit Pilates ist unser Thema für diesen Tag. Detox Pilates ist ruhig und kraftvoll zugleich. Hier wechseln sich einfache mit anspruchsvollen Elementen ab, was einen inneren Ausgleich schafft. Du lernst die Bewegungsgrundlagen, um eine Detox-Pilates Stunde zu konzipieren und anhand von Theorie und viel, viel Praxis wirst Du in der Lage sein Deine eigenen Detox-Stundenbilder zu gestalten. Darüber hinaus beschäftigen wir uns auch mit dem Thema Ernährung und stellen uns die Frage: „Was macht sauer?“
Mit den Grundlagen dieses Wochenendes kannst du ein neues Kursprofiel anbieten, ein "Special" für deine Teilnehmer erstellen und/oder dein eigenes Leben noch ein bisschen gesünder gestellten.