



KIRSTEN PAPE

Seit Beginn meiner Ausbildung 2003 zur Tanz- und Gymnastikpädagogin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie im impuls e.V. Bremen beschäftige ich mich mit verschiedenen Formen der Körperarbeit. Pilates kam 2006 in mein Leben und hat mich seither nachhaltig beeinflusst und wird durch meine beruflichen Hintergründe zudem noch um Methoden aus dem Faszientraining, Bartenieff Fundamentals, Eutonie nach Gerda Alexander sowie dem Vinyasa Flow Yoga erweitert. Mit meinem therapeutischen Blick als Bewegungsanalytikerin und als Emmett-Technique Professional erfahren meine Schüler*innen eine umfassende Pilatespraxis, die vor allem eines zum Ziel hat: Empowerment.

- Polestar Pilates Trainerin für Matte und Geräte
- Tanz- und Gymnastikpädagogin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie
- Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie
- Gesundheitswissenschaftlerin (M.A.)

KURSZEIT:

Ca. 4 Std./Tag

KURSNUMMER:

OUC 27

PREIS:

EUR 960

LEBEN DEIN LEBEN!

Entspannen, loslassen und kraftvoll Auftanken.

11.09.2021 - 18.09.2021

Diese Woche ist eine Woche für Dich! In den kühlen Morgenstunden starten wir mit Wahrnehmungs- und Dehnübungen und einem Set von Pilatesübungen. Während der Hitze des Tages kannst Du ganz nach Deinen Bedürfnissen gehen. Um 17.30h trifft sich die Gruppe für eine klassische Pilates Session. Danach geht es zum gemeinsamen Abendessen. Um 21.00h treffen wir uns zur Meditation. Ich möchte Dir jeden Abend eine andere Möglichkeit der Meditation anbieten, z.B. Zen-Sitzen, eine Herzchakra-Meditation oder Yoga Nidra.

BUCHUNGSTIPP

Bei Buchung bis zum 05.05.2021 erhalten Sie EUR 50 Rabatt