



SANDRA WEGENG

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, Barthelemy 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.

KURSZEIT:

Ca. 3-4 Std./Tag

KURSNUMMER:

OUC 29

PREIS:

EUR 770

PILATES & MEDITATION

18.09.2021 - 25.09.2021

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 17.30 h trifft sich die Gruppe für eine klassische Pilates Session.

Danach geht es zum gemeinsamen Abendessen.

Um 21.00 h treffen wir uns zur Meditation.

Ich möchte Dir jeden Abend eine andere Möglichkeit der Meditation anbieten, z.B. Zen-Sitz