



Pilates meets Faszien

Beschreibung

Tauchen Sie ein in die Welt des zeitgenössischen Pilates und entdecken Sie das faszinierende System der Faszien. Umgeben von Ruhe und Natur lernen Sie die Faszien, unser grösstes Sinnesorgan und körperumfassendes Netzwerk kennen. Haben Sie sich schon die Frage gestellt, was Faszien sind und wie Faszien unsere Bewegungen, unsere Psyche und unser Wohlbefinden beeinflussen? In diesen zwei Tagen erhalten Sie Antworten. In Kombination einer ausgewählten Übungsauswahl aus dem zeitgenössischen Pilates entwickeln Sie ein neues Gefühl für das Zusammenspiel von Körper und Geist.

Inhalt

- Einführung in die Welt der Faszien
- Übungen aus dem zeitgenössischen Pilates
- Faszienbasierte Übungen für mehr Spannkraft, Anpassungsfähigkeit, Elastizität und Vitalität
- Atemübungen
- Entspannungsmethoden

Voraussetzung

Keine besonderen Kenntnisse nötig

Zielgruppe

Erwachsene mit Interesse an Pilates und Faszien.

Lernziele

- Sie entdecken das Netzwerk der Faszien
- Sie kennen eine Übungsauswahl aus dem zeitgenössischen Pilates
- Sie stärken, dehnen und lockern Ihre Muskulatur
- Sie schärfen Ihre Präsenz und Körperwahrnehmung
- Sie balancieren das Zusammenspiel der Körpersysteme aus und entwickeln ein ausgeglichenes Körpergefühl
- Sie lernen Atem- und Entspannungsmethoden kennen

Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht.

Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Hotel Ucliva in Waltensburg (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)
- Verpflegung im Hotel: 2x Frühstücksbuffet, 2x Mittagmenü, 2x Abendessen
- Raumnutzung inkl. Matten, Decken, Sitzkissen
- Materialkosten



- Gruppengrösse: Max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 7 Tage vorher getroffen.
- Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet. Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel Ucliva: www.ucliva.ch, info@ucliva.ch, Tel. +41 81 941 22 42
- AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros. Bis 7 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. allen definierten Leistungen und Hotelübernachtungen) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.-- storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu entrichten.

Programm Pilates meets Faszien

- 16:00 Uhr Anreise und Einchecken
- 17:00-18:10 Uhr Theorie: Einführung in die Welt der Faszien und Praxisauf der Matte
- 19:00 Uhr Abendessen

Tag 1:

- 08:00-9:00 Uhr Start in den Tag auf der Matte
- 09:30 Uhr Frühstück
- 10:30-11:00 Uhr Theorie: Einführung in die Welt der Faszien
- 11:00-12:00 Uhr Praxis auf der Matte
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 17:00-18:00 Uhr Praxis auf der Matte
- 18:30 Uhr Abendessen

Tag 2:

- 08:00-09:00 Uhr Start in den Tag auf der Matte
- 09:30 Uhr Frühstück
- 11:00-12:00 Uhr Praxis auf der Matte
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung und individuelle Abreise

Der Workshop "Pilates meets Faszien" ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Hotel Ucliva, Waltensburg und der Klubschule Migros Ostschweiz und ein Angebot der Reihe "Freizeitkurse mit Aussicht", welche in Kooperation mit Thurbo, Schweiz Tourismus, St. Gallen-Bodensee Tourismus und Thurgau-Bodensee Tourismus angeboten werden.

Datum 14.06.2024 - 16.06.2024

Zeit Zeit unregelmässig

Klubschule Migros Frauenfeld
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Wochentage	Fr; Sa; So
Dauer	3 Kurstag(e), Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 565.00 (Doppelzimmer) bzw. CHF 655.00 (Einzelzimmer)
Durchführungsort	Hotel Ucliva Waltensburg
Termine	Fr., 14.06.2024, 17:00 – 18:00 Uhr Sa., 15.06.2024, 08:00 – 18:00 Uhr So., 16.06.2024, 08:00 – 12:00 Uhr