

# FlowAir

*Schwereelosigkeit fühlen.*

*Einfach mal alles loslassen.*



**Training mit dem Tuch:  
eine Quelle von Kraft und  
Geborgenheit**

Die Wintermonate sind genau die richtige Zeit um in sich hinein zu spüren.

In Ruhe in die Bewegung zu kommen

**Leichtigkeit entsteht:** Du gibst's dein ganzes Körpergewicht in das Tuch ab. Alle Gelenke werden entlastet. Insbesondere der Rücken, die Wirbelsäule, entspannen sich.

**Die Schwerkraft verlassen:** Gib dich vertrauensvoll in das Tuch hinein. Dann spürst du das einzigartige Gefühl von Schweben, von Loslassen.

Mit diesem vielseitigen FlowAir Kurs werden all deine Muskeln gedehnt und gekräftigt, dein Gleichgewichtssinn geschult und alle Faszien angeregt.

Alle Übungen sind unabhängig vom Alter durchführbar.

**Lust bekommen durch die Luft zu schweben?**

**Dann melde dich.**

**Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir alles einfach mal loszulassen ;-)**



**Start:** Dienstag, 15. November 2022

**15 Einheiten:** 22./29.11./06./13.12.2022  
10./17./24./31..01./07./14./ 21./28:2.  
07./21.03.2023

**Zeit:** 18 bis 19 Uhr

**Preis:** 15'er Karte 275€

**Kursleitung:** Claudia Seidel

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Weitere Infos unter

Tel. 07545/7841035 (auch whatsapp)

[info@pilates-bodensee.de](mailto:info@pilates-bodensee.de)

[www.pilates-bodensee.de](http://www.pilates-bodensee.de)

Claudia Seidel  
Schulstraße 26a  
88090 Immenstaad

**Flow®**  
**Pilates Studio**

