

YOGA & PILATES FREIBAD MÜHLDORF



Dienstag Pilates
17.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag Yoga
10.00 -11.00 Uhr
17.00 -18.00 Uhr

Bei schönem Wetter auf
der Grünanlage , rechts
vom Eingang



9 EUR p.P. für Kurs

Keine Vorkenntnisse
nötig!

Bitte eine
Gymnastikmatte
mitbringen!

Anmeldung / Info
0171 / 41 41 904

Stadtwerke Mühlendorf
„Zzgl. Freibad Eintritt“

www.yoga-pilates-muehldorf.de

□ *Yoga & Pilates*

In meinen Kursen möchte ich dir zeigen, welche wohltuende Wirkung Yoga und Pilates auf deinen Körper und Geist haben. Für mich heißt es Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Haltungsbewusstsein, Körperarbeit, Entspannung. Im Grunde ist Yoga und Pilates für jeden geeignet, der sich selbst und seinen Körper etwas Gutes tun will.

YouTube Kanal:
Monika Gasparikova

☺ *Wer leitet dich an?*

Ich heiße Monika. Seit mehr als 18 Jahren unterrichte ich freiberuflich Pilates, Yoga, Rücken, Body & Mind Kurse, BBP in verschiedenen Fitness Studios und bei der VHS, gebe private Kurse und Personal Training, Firmen Training und Zoom/ Live Kurse.

Meine Zertifizierungen: Yoga Lehrerin-Deutsches Yoga Institut für Forschung, Lehre und Praxis (500 Stunden), INLINE- Aerobic-Instructor B-Lizenz, Zusatzausbildung Pilates, Body & Mind, Wirbelsäulengymnastik, Cranio-Sacral-Grundlagen (Andrea Kirner), Teilnahme an internationalen Fachtagungen, Workshops.