

# Pilates Workshop

Mittwoch, 21.8.2024 von 18.30-20.30 Uhr



Dieser Workshop ist für alle gedacht, die

- schon viel über Pilates-Training gehört haben und nicht so genau wissen, worum es dabei geht
- neu einsteigen möchten
- schon länger üben, Atemtechnik oder bestimmte Übungen bislang noch nicht so ganz verstanden haben
- die „Basics“ kennen und am „Feintuning“/ Übungs-Intensivierung arbeiten möchten
- Hintergründe erfahren, Technik vertiefen möchten
- gerne „pilaten“ und Spaß an der Bewegung haben

***Ist dein Interesse geweckt? Dann sei dabei!***

Teilnahmegebühr: 50€ für ACARA-Kursteilnehmer; 58€ Externe  
Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Leihmatten vorhanden. Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung.  
Verbindliche Anmeldung unter [info@acara-yoga.de](mailto:info@acara-yoga.de)

**Kurzbio Tanja:**

*Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie ua. Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und energetisches Heilen an. Sie ist Mikronährstoffcoach und Phytotherapeutin (Heilen mit Pflanzen/pflanzlichen Arzneimitteln) und versucht so natürlich/naturbelassen wie möglich das Leben zu gestalten.*

*Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Zahlreiche Ausbildungen im Bereich Fitness, Pilates, Faszien, Naturheilkunde und im medizinischen Bereich fließen in ihren Unterricht ein. Neben dem Eintauchen in die Yoga-Philosophie integriert sie innovative Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt und das macht es immer wieder spannend, mit ihr zu praktizieren.*

*In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land unterrichtet sie ganzheitliche Kurse. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yogapraxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, Fußcoach, uvm*



Mehr Infos unter:

[www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)