



## NEUER KURS IN DER INSEL

### FASZYOLATES

#### Ein gesunder Mix aus funktionellem Faszientraining, Yoga und Pilates

Eine kräftigende Mischung aus verschiedenen Techniken, die Ihnen ein **ganzheitliches, stärkendes** Körpergefühl schenken. Durch die abwechslungsreichen Übungen wird Ihre **Körpermitte gestärkt**, die Beweglichkeit verbessert und die **Atmung** vertieft.

#### Ziele des Kurses

- Training der Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des Körpers
- Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur
- Atmungs- und Gleichgewichtstraining
- Stärkung der stabilisierenden Muskulatur

#### Kursinformationen

Ab **16. November 2016**, jeweils am **Mittwoch, 12.15 – 13.15 Uhr**

Kursleitung: - Daniela Guillod, Dipl. Bewegungspädagogin & Yogatherapeutin  
- Valerie Frei, Dipl. Bewegungspädagogin & Pilatesinstructorin

#### Kursort

**DIE INSEL**

**Leonhardsstrasse 53**

**4051 Basel**

**Es hat noch freie Plätze.** Sie sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.

Gerne informieren wir Sie am Empfang für weitere Details.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Insel-Team.