

## **EINLADUNG**

### **GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG**

**Veranstaltungs-Nr. 43 03 25**

---

#### **In Gemeinschaft: Yoga & Pilates = YOGILates**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Entdecken Sie YOGILates, die perfekte Fusion aus Yoga und Pilates, die auf jeder Ebene harmoniert. Diese Methode verbindet die entspannenden, dehnenden Aspekte des Yoga mit den stärkenden, stabilisierenden Elementen von Pilates.

Lernen Sie, wie Sie die Prinzipien und Techniken von Yoga und Pilates effektiv miteinander verbinden können, um ein ganzheitliches Programm zu entwickeln, das für alle Altersgruppen und Fitnesslevel zugänglich ist.

- Termin:** Samstag, 8. November 2025, 10 – 17 Uhr
- Ort:** Bewegungsraum Mainz
- Referent\*in:** Susanne Angrick,  
Yoga- und Pilates-Lehrerin
- Kostenbeitrag:** ohne (50 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 26. Oktober 2025