



Alexandra Ellen Rechkemmer

## Pilates, Stretch und Relax - Online Kurs

8 Termine - Dienstag 18 - 18.50 Uhr

Beginn: 20.2.2024

In diesem Kurs verbinden wir Pilates- Stretching und Entspannungsübungen!

- Für eine gute Oberflächen- und starke Tiefenmuskulatur
- Einen flexiblen und geschmeidigen Rücken und Körper
- Körperliche und mentale Dysbalancen werden ausgeglichen

Dabei wird Dein Körper von innen nach außen **gestärkt**, **flexibel** und **entfaltet** sich frei, für eine vitale Haltung.

Die neu gewonnene innere Kraft, Flexibilität und innere Gelassenheit wirkt sich somit auch auf Dein **körperliches** und **inneres Wohlbefinden** aus.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Bewegung!  
Alexandra

Termine: 20.2. - 27.2. - 5.3. - 12.3. - 19.3. - 26.3. - 9.4. - 16.4.

Ort: Online per Zoom, den Link bekommst Du bei Deiner Anmeldung

Anmeldung: Alexandra Ellen Rechkemmer

Mobil: +49 (0) 157. 75 37 28 02 (auch WhatsApp)

Mail: neu@aer-neuerin.de

**Bringe einen Freund-in mit und Du bekommst 20% geschenkt!**

Preis: 129,00 €

Preis für Unternehmer/innen vom Brain-Ya Institut: 99,00 €

Preis für Mitglieder von Living Forest e.V.: 99,00 €

Info: Von Deinem Betrag werden 10 % an den Verein Living Forest e.V. gespendet.