

Yogilates

Beschreibung

Yogilates kombiniert die kräftigenden Übungen aus dem Pilates mit den mobilisierenden und entspannenden Elementen des Yoga. Durch gezielten Muskelaufbau, bewusste Atmung und sanfte Dehnungen werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance verbessert. Das Training wirkt ausgleichend bei typischen Belastungen des Arbeitsalltags, unterstützt die Prävention von Rücken- und Nackenbeschwerden und fördert Stressabbau sowie mentale Entspannung. Yogilates ist für alle Fitnesslevel geeignet und lässt sich individuell anpassen.

Inhalte

- Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur zur Unterstützung einer gesunden Körperhaltung
- Mobilisation und Dehnung zur Reduktion muskulärer Spannungen, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich
- Stressreduktion und Förderung mentaler Ausgeglichenheit durch bewusste Atmung und Entspannung

Methodik

- Kombination aus funktionellen Pilates-Übungen und sanften Yoga-Sequenzen
- Fokus auf kontrollierte, fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung
- Individuelle Anpassung der Übungen an Leistungsniveau und körperliche Voraussetzungen der Teilnehmenden

Dauer: 60 Minuten

Raumanforderung: Geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit ausreichender Bewegungsfläche. Yogamatte sind vom Unternehmen bereitzustellen.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!