

Yogalates

Das Wort "Yogalates" selbst ist eine Kombination aus den Wörtern "Yoga" und "Pilates".

Bei Yogalates werden die positiven Wirkungen von Yoga Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation (Entspannung) mit den kräftigenden und körperstraffenden Pilates Übungen kombiniert.

Nicht nur die Rumpfkraft wird gesteigert, auch die Beweglichkeit und Koordination verbessern sich und durch bewusstes Atmen in Verbindung mit der Bewegung wirkt das Training zudem entspannend und erfrischend für Körper, Geist und Seele.