

Yogilates

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

Bei Yogilates werden Pilates-Übungen mit den Asanas (Yogahaltungen) des Yoga kombiniert, um ein Training zu schaffen, das Kraft, Flexibilität, Balance und Körperbewusstsein fördert.