



Jeannette Perucchi

dipl. Yogalehrerin YS • dipl. WellnessTrainerin

052 233 58 30 • 079 676 15 01

info@yoga-pilates-winterthur.ch

www.yoga-pilates-winterthur.ch

Kursort

Grüntalstrasse 24 • 8405 Winterthur
beim Bahnhof Seen



Yoga & Pilates

Jeannette Perucchi

Yogalehrerin • WellnessTrainerin



Yoga

Yoga ist eine alte Kunst, Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper und Seele einzusetzen. Mit Hilfe spezieller Bewegungsabläufe, Yogahaltungen und Meditation lassen sich körperliche und seelische Verspannungen lösen und führen zu Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit. Yoga basiert auf persönlicher Erfahrung.

Pilates

Das Pilates Training wurde in den 20er-Jahren von Joseph Pilates entwickelt. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert.

Senioren-Gymnastik

Wir fördern mit viel Freude und Lust unsere Beweglichkeit, mobilisieren unsere Gelenke und dehnen unsere Muskeln. Wir kräftigen unseren ganzen Körper und setzen dazu verschiedene Hilfsmittel ein. Wir stärken unseren Rücken und verbessern unser Gleichgewicht. Wir spüren unsere Atmung und lösen Verspannungen durch gezieltes entspannen.