

Pilates mit Maya (Ausbildung by BodyMindSpirit)

Start ab dem 11.11.2011

Dienstag	17:30 – 18:25	Pilates	Maya
Mittwoch	20:30 – 21:25	Pilates	Maya

- Die Lektionen finden ab 4 Teilnehmer statt.
- Anmeldungen/ Anfragen via www.bigimaier.ch.
- Start erste Lektion, 15.11.11



BodyMindSpirit beschreibt sich bezüglich Pilates folgendermassen:

„Uns ist es wichtig, die Pilates-Methode in einer grossen Wertschätzung gegenüber dem Werk des Erfinders, Joseph Hubertus Pilates, weiter zu geben. Gleichzeitig besitzen wir den Mut, neue Wege zu gehen und aktuelle Forschungsergebnisse in unsere Arbeit einfließen zu lassen.

Wir beziehen uns dabei auf die Erkenntnisse in Bezug auf lumbale Stabilität, die aus den Studien der Forschergruppe aus Queensland stammen. Dies gilt sowohl für die physiologische Umsetzung und Ausrichtung, als auch für die verbale Anleitung. Dadurch ist es uns gelungen, die 34 Originalübungen auf der Matte mit einer systematisierten Methodik in einem Level-System zu strukturieren, damit sie neben dem Personal-Training auch adäquat im Gruppenunterricht angewendet werden können.

Eine Besonderheit unseres Unterrichtsstils sind zudem die fließenden Übungsverbindungen, die sogenannten Pilates-Flows, durch die sich ein Gefühl von Leichtigkeit, Lockerheit, Zentriertheit und Kraft entwickeln kann.

Zentral ist die Stabilisierung des Beckens gefolgt von einer idealen Ausrichtung der Wirbelsäule und des Schultergürtels. Die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen werden gekräftigt, der Gebrauch dieser zentral wirkenden Strukturen bildet das Fundament für unsere täglichen Bewegungsabläufe, zudem formen sie unsere Körpermitte.

