

Release & Restore

Pilates • Deep Relaxation • Sound Healing

Zwei Expertinnen • 180 Minuten • Zeit nur für dich

Kennst du das Gefühl von schweren Schultern, ständigen Nackenschmerzen und innerer Anspannung? Hast du genug davon?

Wir haben einen Workshop zusammengestellt, indem wir fließende Pilates-Bewegungen mit Spiraldynamik, bewusster Atmung und sanfter Mobilisation verbinden. Im Wechsel von Aktivität und Entspannung mithilfe von Klang lässt du los und findest zu einem neuen Körpergefühl.

Schenke dir eine Pause für Körper und Nervensystem. Spüre wieder Leichtigkeit, mehr Beweglichkeit, tiefere Atmung und Entspannung im gesamten Oberkörper.

Die Übungen und sanften Schwingungen der Klangschalen helfen dem Nervensystem, Muskelspannung loszulassen und führen dich in einen Zustand tiefer Regeneration.

Sonntag 17.1.2027 • 9.30-12.30 Uhr

Durch gezielte Bewegungssequenzen lernst du, wie sich Haltung, Atmung und Beweglichkeit gegenseitig beeinflussen.

Der Workshop ist für alle geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Pilatesstudio Rosen • Walcherstraße 13 • 1020 Wien

90 Euro pro Person

Anmeldung: office@pilates-rosen.at



Release & Restore

Pilates • Deep Relaxation • Sound Healing

Zwei Expertinnen • 180 Minuten • Zeit nur für dich

Programm

Ankommen • Einstimmung und Intention setzen bei einem Klangbad zur Begrüßung

Sanftes Pilates I • Lockere deine Schultern, Schulterblätter und deinen Nacken. Spüre wieder Weite in deinem Oberkörper

Sanftes Pilates II & Atmung • Erlerne Rotationsübungen für die Brustwirbelsäule. Spüre die wohltuende Brustöffnung und erlebe die Atemkopplung mit Armkreisen, 3D- und Flanken-Atmung.

Spiralmobilisation & Seufzer-Atmung • Werde mobil mit sanften Spiralbewegungen mit Fokus auf Becken und Wirbelsäule. Die Seufzer-Atmung aktiviert deinen Parasympathikus (Entspannungsnerv).

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Regeneriere beim bewussten Anspannen und Lockerlassen verschiedener Muskelgruppen von Kopf bis Fuß.

Sound Healing • Genieße in bequemer Lagerung am Rücken die positiven Effekte der Frequenzen und Schwingungen eines Klangbads.

Ausklang • Nachspüren in Stille, behutsames Zurückkommen und gemeinsamer Abschluss.

Release & Restore

Pilates • Deep Relaxation • Sound Healing

Zwei Expertinnen • 180 Minuten • Zeit nur für dich



Pilates & Bewegung

Vom Funktionieren ins Spüren mit Fokus auf Schulter, Nacken und Spiralmobilisation.

Elisabeth Rosen • Pilateslehrerin •
Spiraldynamik Fachkraft • DGKS

Move

Sound Healing & Atem

Dein Körper lässt los. Deine Gedanken beruhigen sich. Dein Nervensystem wird schrittweise heruntergefahren.

Michaela Hocek •
Klangmassagepraktikerin •
Selfcare-Expertin

Breathe



Sonntag 17.1.2027 • 9.30-12.30 Uhr

Der Workshop führt bewusst von aktivierender Bewegung (Pilates) über regulierende Übergänge (Atmung, Spiraldynamik, Progressive Muskelentspannung) in die Tiefenentspannung (Sound Healing)

Pilatesstudio Rosen • Walcherstraße 13 •
1020 Wien • 90 Euro pro Person
Anmeldung: office@pilates-rosen.at

