

# PILATES / YOGA

## TERMINE UND KOSTEN (AB JÄNNER 2010)

### MONTAG

09:30	–	10:30	Pilates / Yoga
20:00	–	21:00	Pilates / Yoga

### DONNERSTAG

09:30	–	10:30	Pilates / Yoga
-------	---	-------	----------------



**CORNELIA  
GRENIER**

An- und  
Abmeldungen:  
[cornelia@grenier.at](mailto:cornelia@grenier.at)

**Tel.: 0664/5141513**

Monat	Wochentag	Datum
Jänner	Montag	11, 18, 25
	Donnerstag	14, 21, 28
Februar	Montag	1, 8, 15, 22
	Donnerstag	4, 11, 18, 25
März	Montag	1, 8, 15, 22
	Donnerstag	4, 11*, 18, 25
April	Montag	12, 19, 26
	Donnerstag	15, 22
Mai	Montag	3, 10, 17, 31
	Donnerstag	6, 20, 27
Juni	Montag	7, 14, 21, 28
	Donnerstag	10, 17, 24

Fachkraft der Spiraldynamik® (Fortbildung:  
Schulter; Beckenboden; Intermediate II = 3D-  
Aktiv-Stetchmassage)

Dipl. Yogalehrerin (Weiterbildung: Ashtanga-  
Acro- und Flowyoga )

Dipl. Pilatestrainerin (Pilates-Matwork im  
Studio 18 bei Jeanette Carstos)

Dipl. Wellnesstrainerin bei PAX-Aerobic

Shiatsu Praktikerin i. A. (Shiatsu-Akademie  
Manus)

Bowtech Praktikerin i. A. (Bowen Therapie  
Akademie)

\*Kurs fällt an diesem Tag aus

**Kosten: €13,-/ Einheit, oder zahl 10 und komm das 11te mal gratis! 10er Blöcke können innerhalb von ½ Jahr nach Ausstellungsdatum aufgebraucht werden. Ein Quereinstieg in laufende Kurse ist nach kurzer Rücksprache mit mir jederzeit möglich!**

Eine kurze Erklärung zur Spiraldynamik®:

Spiraldynamik® ist sozusagen eine Gebrauchsanweisung für den Körper. Sich nach spiraldynamischen Gesetzmäßigkeiten bewegen heißt anatomisch richtiges Bewegen. Anatomisch richtiges - das heißt: strukturgemäßes - Bewegen ermöglicht Leichtigkeit, Effizienz und Ökonomie. Als Fachkraft der Spiraldynamik® ist es mir möglich, anatomisch unkoordinierte Haltungen und Bewegungen zu erkennen, von koordinierten zu unterscheiden und dem entsprechend Übungen und Bewegungen anzupassen.