

# Ina Gabriela Hanken

## Pilates für Prävention und Rehabilitation

### **10 Dinge die ich mit Pilates verändern kann**

1. Verbesserung der Körperhaltung
2. Körperwahrnehmung verbessern
3. Stresslinderung erreichen
4. Erarbeitung eines Stützkorsetts aus Muskeln im Bereich der Wirbelsäule
5. Schmerzlinderung oder Schmerzbeseitigung schaffen
6. Beweglichkeit fördern
7. Kraftaufbau im Sinne eines Ganzkörpertrainings
8. Atmung verbessern
9. Dehnfähigkeit fördern
10. Durch die äußere Haltung die innere Haltung verändern

Durch weniger Schmerz, mehr Beweglichkeit und Kraft und weniger Stress erreichen Sie mehr Lebensfreude.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Geist und Körper.

Die innere Haltung verändert sich durch die veränderte äußere Haltung. Durch diese verbesserte Wahrnehmung des Körpers nehmen wir auch unsere eigenen Bedürfnisse besser wahr und unser Selbstbewusstsein verändert sich positiv.