

Pilates-Auszeit

... das gönn` ich mir!

- Schalten Sie ab ... Spüren Sie Ihre eigene Mitte ... Innere Balance und Ausgeglichenheit ...
- Tanken Sie Energie ... Stärken Sie Ihren Körper ... Halten Sie ihn gesund und fit ...

➔ **Pilates für Einsteiger** – Kurse ab Dezember 2011

Dienstags: Beginner von 18–19 Uhr und Fortgeschrittene von 19–20 Uhr

❓ **Was ist Pilates?**

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das dem Körper Kraft, Beweglichkeit und Zentrierung verleiht. Pilates lenkt außerdem unsere Aufmerksamkeit nach innen und hilft, uns im Hier und Jetzt neu zu justieren.

Pilates bildet **Körpergefühl & Körperkontrolle, Sicherheit & Gleichgewicht.**

- Die Trainings finden in der Praxis Auszeit Bahnhofstraße 8 in 88079 Kressbronn statt. Die 10er Karte kostet 75 €. **Probestunde und Einstieg sind jederzeit möglich.** Anmeldung per E-Mail unter: kontakt@kathrin-grauert.com

Balance

Energie

Kraft

orientierung.beratung.begleitung.

... akzeptiere oder verändere

- In der Regel sind wir in der Lage, unsere Schwierigkeiten und belastende Situationen selber dauerhaft zu lösen. Manchmal aber hängen wir in einem bestimmten Thema fest und finden mit unseren bekannten **Lösungsstrategien** keinen Ausweg.
- In dieser Situation biete ich Ihnen: (M)Ein offenes Ohr, Verständnis, **Reflektion**, Klärungshilfe, Perspektivenfindung; individuelle, praktische und alltagstaugliche **Unterstützung**.

Elternsprechzeit

... (M)Ein offenes Ohr zur richtigen Zeit

- **vor der Geburt:** weil Sie noch auf Nachwuchs **warten**, sich bewusst mit der bevorstehenden Elternrolle auseinandersetzen wollen.
- **nach der Geburt:** weil Sie unter Stimmungsschwankungen leiden, ein krankes oder zu früh geborenes Kind bekommen haben, unsicher sind und Angst haben, etwas falsch zu machen. Weitere Informationen und Angebote unter **www.elternsprechzeit.de**.



Weitere Informationen
und aktuelle Termine:

Kathrin Grauert

Dipl.-Lebens- & Sozialberater

Dipl.-Mentalcoach

Kinesiologin

HP für Psychotherapie i. A.

Mobil +49 160 906 470 35

kontakt@kathrin-grauert.com

www.kathrin-grauert.com