

## Pilates: „The Art of Contrology“ – im Loslassen die Kraft der Körpermitte erleben

Anhand der in Pilates wesentlichen Aspekte von Atmung, Beckenboden- und Bauchmuskelkräftigung und Mobilisierung, beschäftigen wir uns in diesem Kurs unter anderem auch mit der eigenen „Haltung“: die innere Haltung zu sich selbst und die äußere Haltung des Körpers. Wie beeinflusst der Geist den Körper im Alltag und wie beeinflusst die innere Tiefenmuskulatur die äußere Haltung:  
Das Äußere loslassen, das Innere stärken - „The art of contrology“

„Veränderung geschieht durch Bewegung und Bewegung heilt.“  
(Joseph Pilates 1883-1967)

### Katharina Saminger (Jahrgang 1978) Pilates Lehrerin mit Schwerpunkt Atmung und Beckenboden, Atemtherapeutin, Sängerin

Seit meiner Pilates Studioausbildung an der Pilates Akademie Wien 2001 bereitet es mir große Freude, Wissen zu vermitteln und beim Kennenlernen des eigenen Körpers zu helfen. Ich arbeite sehr stark mit der Atmung, dem Ausatmen und Loslassen, um durch Pilates ein innerlich freies, aber starkes Zentrum wieder zu gewinnen. Mit viel Einfühlsamkeit und Humor vermittele ich, dass weniger meistens mehr ist. Dank zahlreicher Zusatzausbildungen in Beckenboden- und Faszientraining sowie Heilströmen kombiniere ich manuelle Behandlung mit aktivem Muskelaufbau vorallem in Einzelsitzungen, immer mit dem Fokus auf die Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. In Kursen liegt der Hauptfokus auf der Zwerchfellatmung und der Aufmerksamkeit von entspannten Bewegungsabläufen, um ganz bei sich und in sich anzukommen. Pilates bewegt – nicht nur den Körper sondern auch den Geist.

(nächster Kurs im AETAS, Mursberg 29 4111 Walding, Mittwochs von 19.15 – 20.30, 7 Termine vom 19. März bis 30. April, Kursbeitrag 105 Euro)

**Einzelsitzung**

Erstkonsultation - 75 Min ... 100 Euro

Jede weitere Einheit - 60 Min ... 85 Euro

### RAUM DER BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

*Heilsame Wege im Innen und Außen durch Pilates, Beckenbodentraining, Atemarbeit, Musik und Gesang.*

*KATHARINA SAMINGER BLÜTENSTRASSE 9 4102 GOLDWÖRTH*

*+43 650 548 5289*

\*\*\*\*\*