

feel free 
BRIGERBAD



Pilates
Yoga
TaiCHIGong

Sanfte Bewegung

Stärkung von Körper und Geist

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Muskulatur wird sowohl gestärkt als auch gedehnt, Rumpfstabilisation, Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Körperhaltung wird verbessert.

Kursleitung: Jocelyne Arnold

Sie ist Mutter von zwei Kindern, gelernte Dentalassistentin und im Erwachsenensport (esa) tätig.

Yoga

Das Ziel des Yogas ist es, über Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemkontrolle) Blockaden und Verspannungen zu lösen, damit die Lebensenergie wieder frei fließen kann. So wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederhergestellt.

Kursleitung: Denise Imboden

Sie ist Mutter von zwei Kindern, medizinische Praxisassistentin und im Erwachsenensport (esa) tätig.

TaiCHIGong

Beim TaiCHIGong werden Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist geschult. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses, wie ihn die chinesische Medizin beschreibt, dienen.

Ziel dieses Ganzkörpertrainings ist es, Stress abzubauen und zu mehr Freiheit zu gelangen.

Kursleitung: Michael Andereggen

Er ist Sportlehrer, Fitness-Instruktor und Reflexzonentherapeut und bildet sich fortlaufend in chinesischen Bewegungstherapien weiter.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Trinkflasche, Tuch oder Decke

PREISE

	Dauer	Einzelktion	Quartal (8Lektionen)	Semester (14 Lektionen)
Pilates	60 MIN	18.00 CHF	130 CHF 100 CHF Quartal 1	200 CHF
Yoga	90 MIN	25.00 CHF	180 CHF 135 CHF Quartal 1	280 CHF
TaiCHIGong	60 MIN	18.00 CHF	130 CHF 100 CHF Quartal 1	200 CHF

Werden 2 Abonnements gelöst, gibt es auf das günstigere **25% Ermässigung** (gilt auch für die Angebote der aktiven Bewegung).

DATEN

	Pilates MO 9.30 – 10.30	YOGA 1 DI 8.00-9.30	YOGA2 DO 1 9.00 – 20.30	TaiCHIGong DI 19.30-20.30
Quartal 1 (6 Lektionen)	04.09.2017 - 09.10.2017	04.09.2017 - 09.10.2017	04.09.2017 - 09.10.2017	04.09.2017 - 09.10.2017
Quartal 2 (8 Lektionen)	30.10.2017 - 18.12.2017	30.10.2017 - 18.12.2017	30.10.2017 - 18.12.2017	30.10.2017 - 18.12.2017
Quartal 3 (8 Lektionen)	15.01.2018 - 30.03.2018	15.01.2018 - 23.03.2018	15.01.2018 - 23.03.2018	15.01.2018 - 23.03.2018
Quartal 4 (8 Lektionen)	09.04.2018 - 15.06.2018	09.04.2018 - 08.06.2018	09.04.2018 - 08.06.2018	09.04.2018 - 08.06.2018

An folgenden Daten finden keine Lektionen statt:

Herbstferien: 16.10.2017 - 29.10.2017
 Weihnachtsferien: 23.12.2017 - 07.01. 2017
 Sportferien: 26.02.2018 - 11.03.2018
 Maiferien: 07.05.2018 - 13.05. 2018

St. Joseph: Montag, 19.03. 2018
 Ostermontag: Montag, 02.04.2018
 Pfingstmontag: Montag, 21.05. 2018

Anmeldung: Kassa Thermalquellen Brigerbad
thermalquellen@brigerbad.ch

Tel: 027 948 48 48

Nähere Infos: info@feel-free.me

Mobil: 078 689 84 71