

# Pilates

Wochenende

15. – 16. Sept. 2012



losgelöst vom Alltag  
voller Harmonie  
Etwas für dich tun

belebende Waldluft  
idyllische Waldpfade  
heiliger Ort und  
Stille genießen

Kloster Buddhas Weg  
Im Odenwald

## Seminarablauf

### Sa. 15. Sept. 2012

10:00	Begrüßung Pilates
12:00	Mittagessen
16:00	Pilates
18:00	Abendessen
20:00	Abendprogramm

### So. 16. Sept. 2012

5:30	Meditation (optional)
8:00	Frühstück
9:30	Pilates
12:00	Mittagessen
14:30	Pilates
16:30	Abschluss Tee, Kaffee, Gebäck



## Seminarhaus und Lage

### Buddhas Weg – Kloster im Odenwald

Buddhas Weg ist ein kraftvoller Ort in der Ruhe und Stille des Odenwaldes.

Das Gästehaus lädt dazu ein, einmal völlig abseits vom täglichen Stress zu verschlafen und wieder bei sich anzukommen. Alle Gästezimmer sind angenehm, hell und ausgestattet mit Dusche und WC.

Direkt hinter dem Haus beginnen schöne Wanderwege, der Zen-Garten und die Sonnenterrasse des Teehauses laden dazu ein die Sonne zu genießen und geben den Blick frei auf den malerischen Überwald.

Das Zentrum Buddhas Weg möchte eine Brücke sein zwischen Menschen und ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie.

20min von Weinheim entfernt und ca. 40min von Mannheim und Heidelberg.

### Buddhas Weg Zentrum für Körper, Geist und Seele

Ausserhalb 5  
69483 Siedelsbrunn / Wald-Michelbach

[www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)  
Tel. 06207-92598-21



## Pilates

### Inhalte der Pilatesstunden: Mattentraining

Pilatesprinzipien; bewegliche Wirbelsäule; Schulter/Nacken; geführte Entspannungen

Beim Pilatetraining liegt die Aufmerksamkeit auf der präzisen Ausführung der Bewegungen, wobei die individuellen Bewegungserfahrungen erweitert und bestehende Bewegungsmuster verändert und optimiert werden.

Wir wollen vor allem die tief liegende Muskulatur, welche unsere Wirbelsäule und die Gelenke unmittelbar umgibt, beanspruchen und trainieren. Somit wird der Rumpf, als unser anatomischer Mittelpunkt, stabilisiert und die zentralen Muskelpartien werden gleichmäßig gedehnt und gekräftigt.

Das Ergebnis ist ein geschmeidiger, kraftvoller, wohl strukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz. Ein idealer Ausgleich zur Belastung in Beruf und Alltag.

Und Verspannungen werden sicher auch gelöst ©

"Es ist der Geist,  
der sich den Körper baut."

-Schiller



## Seminarpreis & Details

### Preise:

Übernachtung für eine Nacht im 3er Zimmer: 37 Euro / DZ: 45 Euro / EZ: 60 Euro inklusive vegetarische Vollpension, die Anreise erfolgt selbstständig

+ Pilates-Kursgebühr: 130 Euro bei **Early-Bird Anmeldung bis 24.08.2012**, danach 150 Euro; inklusive Getränke und Snacks während den Pausen.

### Zahlungsweise:

Erst bei eingegangener Zahlung der Kursgebühr wird die Anmeldung definitiv und damit ein Platz reserviert. Die Kosten für die Übernachtung kannst du dem Kloster direkt vor Ort bezahlen.

### Studentenrabatt:

Für Studenten- oder Schüler mit Ausweis: Übernachtung für eine Nacht im 3er Zimmer – 18,50 Euro inklusive Vollpension

+ Pilates-Kursgebühr: 110 Euro bei Early-Bird Anmeldung bis 24.08.2012; danach 125 Euro

### Rücktritt:

Bei Rücktritt bis zum 31.08.2012 werden 40 Euro Bearbeitungsgebühr fällig. Danach ist keine Stornierung mit Rückzahlung der Kursgebühr mehr möglich. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden.



## Kursleitung

Denise praktiziert seit ca. 8 Jahren Yoga. Yoga-Ausbildung 4,5 Jahre bei Bruno Dietziker in den Schweizer Bergen und Satya Yoga in Darmstadt. Außerdem ist sie in Pilatesausbildung bei Bodymotion, hat eine volle Zertifizierung Yoga Alliance RYT 500 Stunden und schreibt zurzeit an ihrer Yoga Diplomarbeit.

Bekannte Yogalehrer mit denen sie praktiziert hat: Edward Clark, Dr. Ronald Steiner, Ana Forrest, Mark Darby, Kathy Cooper, Kino McGregor, Claudia Eva Reinig. Sowie Tobias Frank (Thai-Yoga-Massage), Vivek Nath (Sanskrit und Mantrén) und weitere.

Denise unterrichtet Pilates sowie Vinyasa-, Hatha und Ashtanga Yoga.

## Anmeldung & Info



Denise Weiner  
Groenhoffstr. 17  
64347 Griesheim

[denise@tavayoga.de](mailto:denise@tavayoga.de)  
Tel 0163-6315193

[www.tavayoga.de](http://www.tavayoga.de)  
[www.triniyoga.de](http://www.triniyoga.de)