

Pia Heitz

Mein Angebot

- **bodyART™**, ein ganzheitliches funktionelles Körpertraining. Es beinhaltet Pilates- Rücken- Yoga- und Atelemente (GroupFitness und Personaltraining)
- **Personaltraining**, ein individuelles zusammen gestelltes Trainingsprogramm. Nach einer Besprechung kommen Module wie Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kräftigung, Anspannung und Entspannung, Mentaltraining, Meditation, Ernährungsempfehlung und Beratung zum Tragen.
- **Meridianbehandlung nach Trudi Thali**, eine wohltuende Therapieform um körperliche und oder seelische Beschwerden zu lindern oder einfach so zum Entspannen, zu geniessen.
- **Meditation** jeweils am 1. Dienstag im Monat 20.00 bis 21.00 Uhr. Ausgleich zum Alltag: Windstille der Seele, die innere Ruhe fühlen.

Kontakt 079 468 88 22 pia@qiflowstudio.com