

# **Piyga**

## **Kurs mit Doris Eberl**

### **Mentalcoach und Gesundheitstrainerin**

**Piyga setzt sich zusammen aus Yoga und Pilates. Der Fokus liegt bei diesem Training auf unserer Körpermitte. Im Pilates wird dieser Körperbereich Power House, im Yoga Manipura und Svadhsthana Chakra oder im Qigong das untere Dantien, genannt. Man kann es auch ganz einfach unser Energiezentrum nennen. Ist unsere Körpermitte zu schwach oder aus dem Lot zeigt sich das meist in Rückenbeschwerden, Verdauungsproblemen und massiven Verspannungen. Die langsamen intensiven Bewegungen werden lange gehalten und der Atem fließt dabei tief. Unsere Muskeln, Sehnen und Bänder werden schonend gedehnt und gekräftigt, unsere Mitte wird gestärkt.**

**Ein aktivierendes Aufwärmprogramm, und eine abschließende Entspannungseinheit runden das Training ab.**

**Wann: Mittwoch von 20.15 bis 21.15 Uhr**

**Wo: Familienzentrums Trudering, Dompfaffweg 11**

**1. OG, roter Raum**

**Wieviel: € 110.-**

**Kontakt und Info: [www.de-mentalcoach.de](http://www.de-mentalcoach.de),  
[info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de), oder Mobil: 0172 1035494**

**Bitte mitbringen: gute Laune, evtl. Decke u. Kissen, warme Socken oder Turnschuhe.**



**Ich freu´ mich auf Sie...**