



## **Kurs**

### **Pilates Taktil Instruieren**

**Kurseitung: Grainne O`Brien von art of motion  
04./05.November 2023**

In unserem Faszienetzwerk eingebettet liegt eine enorme Vielzahl an verschiedenen Rezeptoren, unter anderem auch die Berührungsrezeptoren. In diesen liegt ein grosses Potential, Bewegung direkt über die Berührung zu erlernen ohne den Weg über unser Grosshirn zu nehmen. Umso wichtiger ist es, unserer Berührung eine klare Intention zu geben und zu wissen, was wir unterstützen wollen.

Mehr dazu unter:

[www.art-of-motion.com/zeitgenössisches](http://www.art-of-motion.com/zeitgenössisches) Pilates/Module/taktil instruieren

Anmeldung unter:

**Chatrigna Scherrer**

079 456 04 44

chatrigna@pilatesappenzell.ch

**PILATES STUDIO APPENZELL**

Rütistrasse 14, 9050 Appenzell

www.pilatesappenzell.ch