

Pilates to feel

4 Tage

Tiefenkraft-Retreat

live in Bad Tölz

05.05 – 08.05.2022





Pilates to feel das Live-Retreat zur Erinnerung an Deine wahre Tiefenkraft

- ❖ Du hast genügend Kraft, auch wenn Dir das Leben manchmal schier die Luft zum Atmen nimmt.
- ❖ Deine Haltung ist gesund, auch wenn man Dir oft sagte, Du müsstest sie verändern.
- ❖ Deine Bewegungen sind schön, auch wenn sie manchmal alles andere als geschmeidig sind.

„Dieses Pilates-Retreat erinnert Dich an Deine Essenz. Dort musst Du nicht erst lange trainieren, um zu fühlen was es heißt ‚in Deiner Kraft zu sein‘.“



In unserer Gesellschaft wurde uns eine sehr verzerrte Form von Kraft und Leistungsfähigkeit beigebracht. Heute glauben viele Menschen, dass ihre Muskeln oder ihr Körper zu schwach wären. Doch dem ist nicht so. Da liegt ein großes Missverständnis vor.

Wir Menschen warten auf das ‚falsche Ergebnis‘. Und weil jenes Ziel von Schmerzfreiheit, geschmeidiger Bewegung oder einem makellosen Körper nicht erreicht werden kann, denken sie, sie würden etwas falsch machen. Doch mit Dir ist nichts falsch. Gar nichts.

In diesem Pilates-Retreat werde ich Dich daran erinnern, dass Du niemals von Deiner wahren Tiefenkraft abgeschnitten warst. Ich kann Dir nicht versprechen, dass Du sie wieder spüren wirst, doch ich kann Dir zeigen an welchen Verspannungsorten noch einige Kräfte eingeschlossen sind. Ich öffne diesen Raum, damit Deine und meine Kräfte auf einer tiefen Ebene ins Fließen kommen. Und dafür müssen wir gar nicht so viel tun.

*„Deine wahre Kraft fühlt sich anders an,
als Du vermutest.“*

Meine Haltung

Als Bewegungstherapeutin und langjährige Asthmatikerin bekam ich die Gelegenheit, die spezielle Verbindung von Atmung, Bewegung und Gesundheit zu erforschen. Nichtsahnend, wohin mich diese Forschungsreise führen würde, machte ich mich auf den Weg. Heute weiß ich, dass mich die Trainingsidee von Pilates, weit über meine Muskelkräfte hinaus geleitete.

In unserem Leben gibt es diese eine Kraft, die keine Grenzen kennt. Manche nennen sie Gott, andere sehen sie im Abbild der Natur, wieder andere sehen sie in der Unendlichkeit des Universums. Ich nenne jene Kraft TIEFENKRAFT. Die Pilatesmethode und das tiefere Eintauchen in meinen Körper führten mich ‚dort hin‘ – wo ich in Berührung kam, mit jener grenzenlosen Kraft.

In meinem Retreat besteht die Möglichkeit, dass wir uns in jener Welt begegnen, in der unsere Kräfte in der Tiefe verbunden sind. Bei unseren Treffen bist Du willkommen, mit allem was Dich bewegt. Wir werden sprechen, fühlen und mit kleinen Übungen unseren Körper erforschen. Und vielleicht werden wir gemeinsam spüren, wie sehr wir auch im wildesten Sturm von jener tiefen Kraft gehalten sind.

„Dein Körper ist das Tor zu einer tiefen Lebenskraft“





GenesungsART
www.claudia-toellich.de

Infos & Anmeldung

Termine:

05.05.22, 19:00 – 21:00 Uhr

06.05.22, 19:00 – 21:00 Uhr

07.05.22, 19:00 – 21:00 Uhr

08.05.22, 10:00 – 12:00 Uhr (Vormittagstermin!)

Ort:

Vitalzentrum Bad Tölz

Ludwigstr. 18, 83646 Bad Tölz

Raum Riesch


Anmeldung:

Per Email an: connection@claudia-toellich.de

per Whatsapp: 0049 179 – 450 78 32

Kosten für 4 Tage

120,- Euro

A woman in a white dress stands on a wooden pier at night, her hair blowing in the wind. Beside her is a dark silhouette of another woman with arms outstretched. The background features a large, bright full moon, a starry sky, and a body of water reflecting the moonlight. The scene is set against a backdrop of distant mountains and a small pier structure in the water.

Dein Körper ist ein Tor zu
Deiner tiefen *Lebenskraft*.