



# „Pilatesflows im Sommergarten“

## natur – bewegung - genuss

Ein Vormittag im Garten – mit Pilatesflows und anschließenden vegetarisches Frühstück



*Willkommen du wunderbarer Bewegungsmensch!*  
*Ich bin Beate,*  
*Yogalehrerin und Pilatesflows-Instruktorin.*

Seit über 30 Jahren begleite ich Menschen mit und ohne Beschwerden im Alltag – zuerst als Yogalehrerin und Therapeutin, seit letztem Jahr auch als Pilatesflowsinstruktorin. Meine Arbeit mit Pilatesflows hat mein Leben und das Leben meiner Klienten/Kursteilnehmer von Grund auf verändert! Du kennst Pilatesflows noch nicht – hier hast du die Gelegenheit diese faszinierende und heilsame Bewegungsmethode kennenzulernen.

*„Veränderung geschieht durch Bewegung  
und Bewegung heilt.“  
~Joseph Pilates~*

## Was dich erwartet:

- ☀ 60 Minuten Pilatesflows im Garten-  
gut bewegt und entspannt unter freiem Himmel
- ☀ 1 erfrischender Longdrink (*alkoholfrei*)
- ☀ leckeres vegetarisches Frühstück mit Kaffee/Tee

Rufen Sie/Du mich an,  
um einen Termin zu vereinbaren.  
Ich freue mich auf Sie/Dich!

Herzlichst **Beate**



## Special Events im HERZensWERK

### 3 Termine in den Sommerferien!

- ♥ 1. Termin - Sonntag, 20.07.2025
- ♥ 2. Termin - Sonntag, 03.08.2025
- ♥ 3. Termin - Sonntag, 17.08.2025

jeweils von 9:30 Uhr bis 12 Uhr

**pro Termin 40 Euro p.P.**

➤ **Verbindliche Anmeldung ist bis spätestens eine Woche vor dem gewählten Termin erforderlich!**

**Begrenzte Plätze – sichere dir jetzt schon deinen Wunschtermin!**

**HERZensWERK-Much©**

## Yoga & Pilatesflows

HERZensWERK-Much

Beate Welzel

Walterscheid 9

53804 Much

Mobil 01575 2166452

Fon 02245 6007017

[www.herzenswerk-much.de](http://www.herzenswerk-much.de)

[www.eversports.de/s/herzenswerk-much](http://www.eversports.de/s/herzenswerk-much)

[bewe2008@t-online.de](mailto:bewe2008@t-online.de)

