



Gintare Milciene

Hallo, mein Name ist Gintare, ich bin 43 Jahre alt und Mutter von drei tollen Kindern.

Seit vielen Jahren arbeite ich als Kosmetikerin – ein Beruf, den ich liebe, der aber auch sehr körperlich anstrengend sein kann. Die langen Arbeitsstunden haben mich im Laufe der Zeit an meine Grenzen gebracht, und ich spürte, dass mein Körper und Geist einen Ausgleich brauchten.

Auf der Suche nach etwas, das mir hilft, entdeckte ich Pilates. Es hat mir nicht nur geholfen, körperlich stärker und beweglicher zu werden, sondern auch, mich mental in Balance zu bringen. Diese Erfahrung hat mein Leben verändert und mich dazu inspiriert, in diesem Jahr meine Ausbildung zur lizenzierten Pilates-Trainerin abzuschließen.

Jetzt freue ich mich darauf, meine Leidenschaft für Pilates weiterzugeben und anderen Menschen zu helfen, sich ebenfalls besser zu fühlen – körperlich und geistig.

Lasst uns zusammen stark und glücklich werden - bis bald !