



MONIKA KIEFER GEB. 04.01.62

PILATES TRAINERIN

SHIATSU- PRAKTIKERIN

DEEP-YA-YOGA-ANLEITERIN

Seit 15 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Körperarbeit, seit 2013 auch mit Pilates.

Die hierin liegenden Möglichkeiten der Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung haben mich sofort begeistert. Durch meine Shiatsu-Tätigkeit weiß ich, wie wichtig ein guter Energie-Durchfluss für den gesamten Körper ist und binde Elemente daraus in das Pilates-Training mit ein. So wird der Körper auf allen Ebenen angesprochen und Blockaden können sich lösen, der Kopf auch mal loslassen.

Das Training trägt somit dazu bei, wieder mehr im eigenen Körper anzukommen – vom Kopf bis zu den Füßen!

