

# Pilates im SalzAmbiente

## Gesund atmen in der Salzgrotte München



**Wo könnte man gesünder und reiner atmen als in der Salzgrotte?**

**SalzAmbiente** ist eine einzigartige Gesundheits-einrichtung. Ein Raum, der mit natürlichen Meersalzplatten und reinem Meersalz vom Toten und Roten Meer ausgestattet ist. Dies sorgt für ein besonderes Mikroklima aus Elementen wie Jod, Kalzium, Magnesium, Erz und Selen. Mikroelemente, die sich positiv auf den menschlichen Körper und Geist auswirken und die Organe unterstützen.

Schon ein Aufenthalt von nur einer Stunde kann bei Beschwerden wie *Asthma, Atemwegsinfekten, Abgeschlagenheit, Stress, Neurodermitis, Depressionen, Herz- und Gefäßerkrankungen und vielem mehr* nützlich sein. Die Entspannung wird durch speziell ausgewählte, beruhigende Musik und Licht intensiviert.

**Die Atmung spielt bei Pilates eine zentrale Rolle.** Die Symbiose von bewusster Atmungstechnik und konzentrierter Bewegung sorgt für ein angenehmes Wohlfühlgefühl, eine aufrechte Haltung und einen starken Rücken – **und in der Salzgrotte für einen noch größeren Effekt!**

### Ablauf:

- ein 60-Minuten-Event mit dem Focus Entspannung
- ca. 30 Minuten einfache Pilates Übungen im Stehen und Sitzen
- Mobilisierung der Wirbelsäule / Lockerung des Nackens und der Schultern
- ca. 30 Minuten Ruhephase im angenehmen Ambiente der Salzgrotte
- Bitte bequeme (Straßen-)Kleidung und weiße Socken mitbringen!



**Wo:** SalzAmbiente, Sommerstr. 24, 81543 München  
(Nähe Kolumbusplatz / U1/U2 oder CityRing Bus 58/68)

**Mit wem:** Dagmar & keep in motion PILATES Team

**Wann:** Samstag 22. Feb. / Samstag 28. März 2020 / weitere Termine folgen

**Uhrzeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** 35,00 Euro (inkl. Aufenthalt in der Salzgrotte)

**Teilnehmerzahl:** begrenzt auf max. 6 Personen

**Verbindliche Anmeldung per E-Mail (Anmeldeschluss und Abmeldefrist: 48 Stunden vorher):**

- [info@pilates-in-muenchen.de](mailto:info@pilates-in-muenchen.de) (oder per Anmeldeliste im Studio)
- [kontakt@salzambiente.de](mailto:kontakt@salzambiente.de)