

## X0302335 Entspannte Entscheidungen treffen mit Pilates

Beginn Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr 49,00 €

Dauer 1-mal

Kursleitung Irena Ottlik

Informationen bequeme Kleidung, Socken, Getränke

Kursort 201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Wer weiß, wie gute Entscheidungsprozesse entstehen, kann sein Leben erfolgreicher gestalten. In diesem Workshop begeben wir uns auf die Suche nach dem Geheimnis kluger Entscheidungen. Gemeinsam erarbeiten wir Werkzeuge und Strategien zur Entscheidungsfindung. Mithilfe ausgewählter Pilatesübungen begeben wir uns auf eine Reise in den eigenen Körper, spüren Verspannungen auf und lösen sie durch die Koordination von Atmung und Bewegung.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                           |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 08.11.2025 | 10:00 - 11:00 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 08.11.2025 | 11:00 - 15:00 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |

[zur Kursdetail-Seite](#)