

Pilates meets Yin Yoga



Foto: UNSPLASH

12 x 60 Min | Start 22.4. bis 8.7. 2026

Im eher passiven Yin-Yoga werden Positionen zwei bis fünf Minuten gehalten. Der Fokus liegt auf den tieferen Körperschichten und vor allem Faszien.

Pilates ist ein kräftigendes Ganzkörpertraining zur Stärkung des Körpers, der Haltung und der Beweglichkeit. Dabei liegt der Fokus auf Qualität statt Quantität

In „Pilates trifft Yin-Yoga“ werden wir beide Stile miteinander kombinieren.

Teilnehmende müssen in der Lage sein, Übungen auf der Matte durchzuführen (Kniestand, Bauchlage etc.)
Ansonsten gibt es keinerlei Voraussetzungen.

16,30 Uhr | 150 Euro

Haus des Gastes | Hindenburgstraße 58
32760 Detmold/Hiddesen

Infos: Judith Westhoff | livstromdeinflow@icloud.com

Anmeldungen bis 12.4.2026, Mindestteilnehmerzahl 8



Judith Westhoff ist staatlich geprüfte Fitnessfachwirtin und Lehrerin für Bewegung und Gesundheit. 30 Jahre lang hat sie im Frankfurter Raum in verschiedenen Studios und Vereinen Kurse angeboten (Aerobic, Zumba, Pilates, Rückengymnastik, Reha, Funktionsgymnastik, Yin Yoga, Neuro-Athletik etc.).