



Physio trifft Yoga

Hallo, mein Name ist Helen und ich bin die Tochter von Anne-Karen und Lorenz Aldinger.

Ich lebe bereits seit etwas mehr als acht Jahren in Spanien, wo ich zunächst ein Kunstgeschichte Studium begonnen, und danach eine Fotografenausbildung an einer renommierten Kunsthochschule abgeschlossen habe. Während zahlreicher Reisen, unter anderem nach Lateinamerika, habe ich ein großes Interesse an Sprache und Kultur entwickelt, und studiere derzeit moderne Sprachen und Literaturwissenschaften an der Universität Barcelona (UB).

In Spanien habe ich meine Leidenschaft zum Tanz und verschiedenen Bewegungsmethoden entdeckt, und nehme seit vielen Jahren an Tanz, Yoga und Pilates Kursen teil. 2022 habe ich eine Ausbildung zur zertifizierten Hatha-Vinyasa Yoga Lehrerin abgeschlossen und zusammen mit meinem Vater, Physiotherapeut und Heilpraktiker, ein Bewegungskonzept entwickelt, welches Bewegungsmuster aus der Physiotherapie, mit dem therapeutischen Yoga und einigen Grundelementen des Tanzes kombiniert.

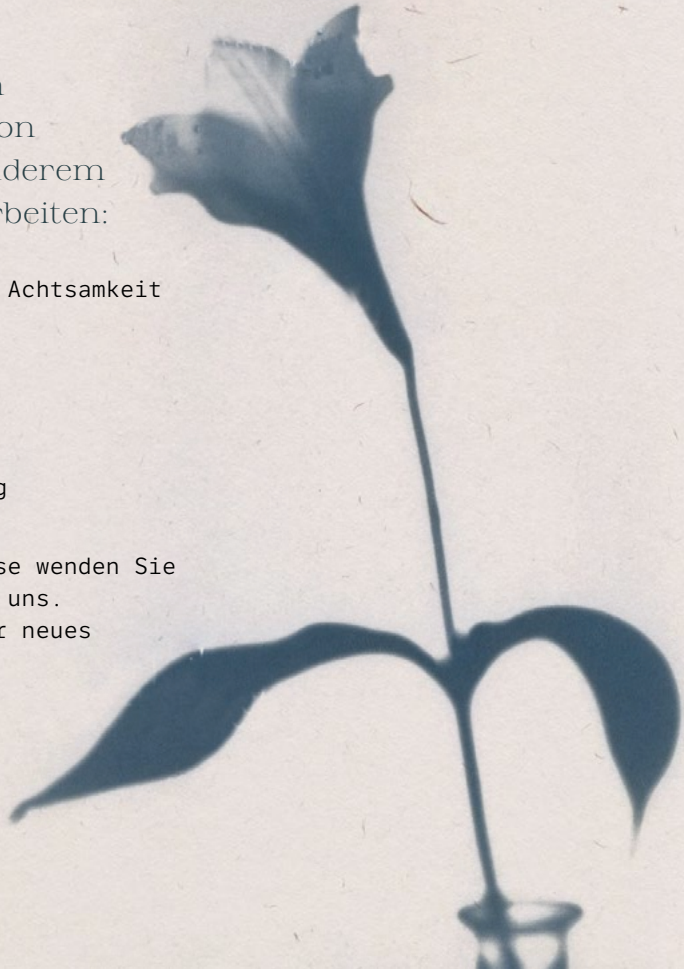
Das Übungsprogramm wird mit Rücksprache meines Vaters individuell für Sie und Ihre Bedürfnisse zusammengestellt, mit dem Ziel, durch Achtsamkeit sowohl ein erhöhtes Wohlbefinden im eigenen Körper zu erlangen, als auch Schmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

In einer individuellen
Online-Übungs-Session
werden wir unter anderem
folgende Punkte bearbeiten:

- Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- Flexibilität
- Koordination
- Kraft
- Rhythmus
- Atmung und Entspannung

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie
sich gerne jederzeit an uns.
Ich freue mich auf unser neues
Projekt, mit Ihnen!

Herzlich,
Helen Aldinger



Altes Rat und Schulhaus

Steinbühlstrasse 2, 78253 Eigeltingen-Rorgenwies
Telefon: 07465 400, www.lorenz-aldinger.de

