

# Ankommen. Ausrichten. Verändern.

Pilates Personal Training  
4 Sessions im Juni · 300,-

Dein achtsamer Einstieg ins Pilates –  
individuell begleitet an allen Geräten.

Für mehr Kraft, Ausrichtung und ein feines  
Körpergefühl.

Mit persönlicher Standortbestimmung und darauf  
aufbauenden Sessions. Inklusive Heimübungen.

Praxis SanfterWandel · Basel  
[www.sanfterwandel.com/movement](http://www.sanfterwandel.com/movement)

