

The logo for 'weflow' is centered at the top. It consists of the word 'weflow' in a white, lowercase, sans-serif font, set against a light blue, irregular, cloud-like background shape. Surrounding this central logo are several other irregular, organic shapes in various colors: teal, yellow, and pink, scattered across the top and sides of the page.

STUDIO FÜR BEWEGUNG

“CHANGE HAPPENS THROUGH MOVEMENT AND MOVEMENT HEALS”

(Joseph Pilates)

## weflow PILATES DAY RETREAT

30. Oktober 2021

Wann? Samstag, 30. Oktober 2021, 10.00 – ca. 14.15 Uhr  
Wo? weflow Studio, Fürstendamm 1a, 13465 Berlin-Frohnau  
mit Julia Neumann (Pilates Trainerin)  
Gebühr 59€ (inkl. Getränke & Lunch)

Ablauf

|           |  |
|-----------|--|
| 10.00 Uhr | Ankommen und Kennenlernen                            |
| 10.15 Uhr | Pilates Flow mit mobilisierendem Faszienworkout      |
| 11.45 Uhr | Lunch Break mit vegetarischen und veganen Leckereien |
| 12.45 Uhr | “deep relax and stretch” Pilates Flow                |
| 14.15 Uhr | Ausklang   |

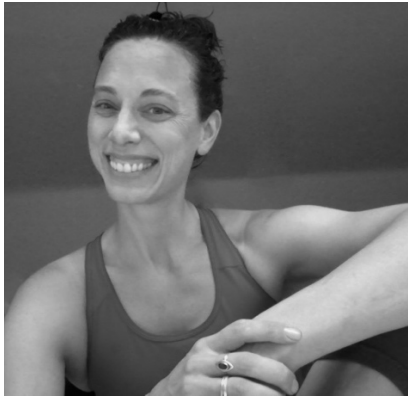
Alle Trainingslevel willkommen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Es gelten die 3G Regeln.

Bei Interesse und Fragen meldet Euch gerne bei mir.

Eure Frederike

Julia Neumann (Pilates Trainerin)



Ich bin Julia, und seit Juli 2018 wohne ich mit meiner Familie in Frohnau. In den 1980'ern im Rheinland geboren, habe ich nach dem Abitur in Berlin Architektur studiert.

Ein halbes Jahr in New York hat mir die spannende und umfassende Bandbreite der Pilates Trainingsmethode eröffnet, die mich ein paar Jahre danach zu dem Abschluss zur Matwork Trainerin bei Bodymotion in Köln geführt hat.

Anschließend habe ich an der TU Berlin und in mehreren Berliner Studios, u.a. im Via Pilates Studio im Prenzlauer Berg, unterrichtet.

Pilates ist ein exzellentes, einzigartiges und ganzheitliches Trainingskonzept, das sich stetig auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.

Meine Berufung ist es, Begeisterung für Bewegung zu wecken. Mit Hilfe verbaler und taktile Begleitung der Übungen, wird die Körperwahrnehmung geschult und die Bewegungsqualität verbessert.