



Deine kleine 5-Minuten Pilates Routine



Diese sanfte Routine hilft dir, deinen Körper zu aktivieren, Spannungen zu lösen und dich wieder leichter und beweglicher zu fühlen. Perfekt für deinen Alltag.



1. Schlüsselbein Aktivierung – ca. 30 Sekunden

Lege deine Fingerspitzen sanft unter die Schlüsselbeine und mache kleine weiche Pumpbewegungen. Atme ruhig und entspannt.



2. Sanfter Armflow – ca. 1 Minute

Hebe deine Arme langsam und mache ruhige Kreise nach hinten. Schultern bleiben locker.



3. Faszien Bounce – ca. 1 Minute

Kleine federnde Bewegungen mit leicht gebeugten Knien. Locker und weich bleiben.

Fortsetzung deiner Pilates Routine.



4. Brustöffnung mit Atmung – ca. 1 Minute

Öffne den Brustraum und atme tief ein. Beim Ausatmen entspannen.



5. Sanfte Nackenentspannung – ca. 1 Minute

Kopf langsam zur Seite sinken lassen und sanft dehnen. Seite wechseln.



Wenn dir diese Routine gut tut,
bist du herzlich eingeladen zu meinen
Online Pilates Stunden.



Ich gebe jeden Samstag
eine Live Online
Pilates Stunde.

