

Pilates & Ernährung

Gesundheitsnachmittag



Sandra
Pilates Trainerin



Melanie
*Ernährungsberaterin
nach EMR*

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der die Tiefenmuskulatur angeregt wird. Es ist eine schonende effektive Bewegungslehre, die den Körper und Geist verbindet und in Balance bringt. Durch die kontrollierten Bewegungen richtet sich der Fokus nach innen und zu sich selbst während sich das Nervensystem entspannen kann.



Trainerin Sandra

Sandra ist zertifizierte BASI® Pilates Matten Trainerin und Prä- und Postnatal Coach (BASI®). Nebst ihrer Spezialisierung auf Mamas vor und nach der Geburt, begleitet sie Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Alltag. Ihren Unterricht gestaltet sie mit viel Freude und füllt ihn mit positiver Energie sowie einem Lächeln, das anstecken kann.

Das erwartet dich

Du erlebst eine Pilateseinheit, die dich angenehm kräftigt und deinen Geist in Einklang mit dem Körper bringt. So bist du bestens vorbereitet für den anschliessenden Wissensworkshop. Als Abschluss tauchst du in eine Meditation zur Entspannung ein.

Ernährung

Bei der ganzheitlichen Ernährungsberatung ist es das Ziel, die angeborenen Heilungsfähigkeiten des Körpers zu unterstützen und zu optimieren. Melanie König zeigt Wege, ernährungsbedingten Beschwerden vorzubeugen, bevor sie entstehen.

Ganzheitliche Ernährung ist keine zeitlich begrenzte Diät, sondern eine persönlich angepasste Lebensweise, die leicht umzusetzen ist und gleichzeitig gut schmeckt. Sie soll Genuss und Lebensfreude beinhalten und ein neues Körpergefühl auslösen.



Expertin Melanie

Melanie König berät in ihrer Praxis in Winterthur Menschen, die rund um das Thema Ernährung Unterstützung wünschen. Ihr Wissen gibt sie zudem an der SWS Schule in Winterthur als Dozentin weiter.

Das erwartet dich

Du lernst mehr über “Stille Entzündungen” (Silent Inflammation) und, dass diese oft Ursache für Erschöpfung und blockierten Fettabbau sind. Das tückische Fettgewebe – besonders am Bauch – befeuert diese Prozesse aktiv und hält den Körper in einem dauerhaften Alarmzustand.

Programm

Gesundheitsnachmittag

Start: 16:00 Uhr | Ende: 19:00 Uhr

Begrüßung

Pilates

Workshop über Stille Entzündungen

Meditation

Abschluss

Im **interaktiven Workshop** erfährst du:

- Was genau „stille Entzündungen“ sind und wie sie entstehen
- Warum Übergewicht und Entzündungen sich gegenseitig verstärken
- Wie du mit der richtigen Ernährung und einfachen Lebensstil-Änderungen dein System entlasten kannst

Für das leibliche Wohl ist mit kleinen, entzündungshemmenden **Snacks** gesorgt.

Der Nachmittag ist für dich...



wenn du dich nach einem inspirierenden Nachmittag in einer tollen Runde sehnst.



wenn du dich durch Pilates und Meditation mit dir verbunden fühlen möchtest.



wenn du den Kreislauf von Erschöpfung und blockiertem Fettabbau durchbrechen möchtest.

Preis

Early Bird

gültig bis 16.08.2026

CHF 79

Regulär

buchbar bis 20.09.2026

CHF 95

Melde dich für unseren Event an und reserviere dir deinen Platz: Anmeldung über die [Buchungsseite](#) von pilatesinderstadt.com.

Platz sichern mit Anzahlung: CHF 20 / Person.

Der offene Restbetrag ist bis zum 20. September 2026 vollständig zu begleichen. Zahlungen sind per TWINT/ Kreditkarte/ Banküberweisung möglich.

Platz
sichern



Wir freuen uns auf *dich*

Sandra - Pilates Trainerin

info@pilatesinderstadt.com

pilatesinderstadt.com

Melanie - Ernährungsberaterin

info@ernaehrungsberatung-melaniekoenig.ch

ernaehrungsberatung-melaniekoenig.ch

Sandra & Melanie

pilates
in der stadt



Ernährungsberatung Winterthur
Melanie König