

Bewegung heilt. Nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und den Geist. Menschen darin zu bestärken, ihren innersten Kräften zu vertrauen, die eigenen vermeintlichen Schwächen anzuerkennen und daraus etwas Positives zu ziehen, ist die Essenz meines Unterrichts. Die Freude über die Verwandlung meiner Schüler bestärkt mich in meiner täglichen Arbeit alles zu geben und erfüllt mich mit großer Dankbarkeit.

Juliana ist zweifache Mutter und seit fast 20 Jahren in der nationalen und internationalen Fitnessszene zu Hause. Von 2006-2012 baute die Sportmanagerin für eine der damals größten Pilates- Ausbildungsschulen in Amerika Trainingsschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf bevor sie 2013 Teilhaberin in ihrer eigenen Schule wurde.

2009 entdeckte Juliana das erste mal Yoga für sich. Aus sporadischen Begegnungen entwickelte sich eine tiefe Verbundenheit, die Juliana letztendlich zum Anusara® Yoga führte.

Während ihrer Mutterpause von 2015-2017 absolvierte sie ihre Anusara® Elements Ausbildung bei Lalla & Vilas und ließ sich in Berlin in Yogatherapie nach spiraldynamischen Prinzipien ausbilden.

Ganz besonders am Herzen liegen ihr die Themen Pre- und Postnatales Training sowie die Arbeit mit Frauen nach Geburtsverletzungen. Als zertifizierte

Beckenbodentrainerin und Absolventin mehrerer Kurse bei Angela Heller sowie Fortbildungen bei Diane Lee und Dr. Sarah Ellis-Duval hat Juliana The Center Fitness, Health & Family gegründet - eine Online Plattform für Mütter, die über alle Themen rund um Schwangerschaft und Geburt informiert sowie unterschiedliche Fitnessprogramme für Schwangere und Mütter anbietet.



Datum: 03. - 04. November 2018  
Zeiten: Samstag 09.00 - 17.00 / Sonntag 08.00 - 15.00  
Preis: Early Bird CHF 350 (bis 20.08.2018) / CHF 400.00  
Anmeldung unter: [info@pilatesfabrik.com](mailto:info@pilatesfabrik.com)

Einzelsitzungen auf Anfrage unter [info@pilatesfabrik.com](mailto:info@pilatesfabrik.com) und 078 / 612 34 16