

*e*motion

# GYROTONIC®

*The Art of Exercising and Beyond®*



**GYROTONIC®** ist ein ganzheitliches, energetisches Bewegungskonzept, das auf einzigartige Weise fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre und Osteopathie vereint.

Es eignet sich hervorragend als gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining, zur medizinischen Trainingstherapie und im Leistungssport.

**GYROTONIC®** verwendet dreidimensionale Bewegungsabläufe mit einem korrespondierenden Atemmuster. Durch Training von Muskelfunktionsketten entwickelt die Wirbelsäule und der Körper eine außerordentliche Flexibilität und Stabilität.

**GYROTONIC®** schafft ein neues Körperbewusstsein und führt zu neuer Vitalität, Dynamik und inneren Ausgeglichenheit. Die fließenden Bewegungen und das bewusste Atmen aktivieren die physiologischen Prozesse im Organismus.

Wir empfehlen **GYROTONIC®**

- als gesunderhaltendes Training
- als leistungsförderndes Training
- in der Therapie und Rehabilitation
- in der Schwangerschaft und Rückbildung
- begleitend bei Burn Out

Gerne können Sie bei Interesse an einer  
**GYROTONIC®** Schnupperstunde unverbindlich  
Kontakt mit uns aufnehmen.

The logo for 'emotion' features a stylized lowercase 'e' in a blue circle, followed by the word 'emotion' in a white, cursive script font.

Kirbachhofstr. 6-8 · 74321 Bietigheim-Bissingen

Heiko Roth 0176.96288659

info@coaching-emotion.de · www.coaching-emotion.de

GYROTONIC® and *The Art of Exercising and Beyond*®  
are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp  
and are used with their permission.