



pinkPOWER Sports & Lifecoaching

12 Termine, ab Mittwoch, 9. Sep 2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Ich begleite Frauen über Bewegung zurück in ihre eigene Kraft. Mein Ansatz verbindet funktionelles Krafttraining, Pilates und achtsame Körperarbeit mit psychologischer Tiefe. Für mich ist Training mehr als Muskelaufbau: es ist ein Weg zu innerer Stabilität, Klarheit und Selbstwirksamkeit.

Eine persönliche Erfahrung hat mich stark geprägt: Zu erleben, wie schnell Sicherheit im Leben ins Wanken geraten kann. Ich habe verstanden, dass körperliche Stärke und mentale Stabilität eng miteinander verbunden sind. Dieses Verständnis bildet heute die Grundlage meiner Arbeit.

In meinen Einheiten des FULL BODY & SOUL Workouts und pinkPOWER Pilates arbeite ich ganzheitlich. Kraft, Mobilisation, Atmung und bewusste Wahrnehmung greifen ineinander. Das Chakrensystem dient dabei als strukturierende Landkarte: Jede Einheit setzt einen klaren Schwerpunkt - körperlich wie innerlich.

Mir ist wichtig, einen sicheren, professionellen Rahmen zu schaffen. Entwicklung braucht Struktur, Klarheit und Präsenz. In meinen Stunden dürfen Frauen sich fordern, ohne sich zu überfordern. Sie dürfen Kraft aufbauen und gleichzeitig lernen, achtsam mit sich umzugehen.

Mag. Lisa Gehring
pinkPOWER Sports & Lifecoaching

- Klinische Psychologin
- Staatlich anerkannte Sportinstructorin FITSPORT für
gesundheitsorientiertes Sporttreiben mit Erwachsenen
in i.A.

Lisa Gehring
lisa@pinkpowerlifestyle.com
0660 7102419
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 89,- 5er Block; € 139,- 10er
Block; € 17,- flexibel/EH



Lisa Gehring



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

