



Das ist Christian

***Pilates und Yoga Lehrer | Pilates Bodymotion Ausbilder |
Heilpraktikerin | Bauingenieur***

Christian Lutz ist Lehrer für Pilates und Yoga, Heilpraktiker und Bauingenieur. Er betreibt seit 2008 sein Pilates Studio „Pilatespeople“ in Hamburg, veranstaltet unter dem Namen „PilatesAhoi“ Pilates- und Yoga-Reisen und gehört seit 2006 zum Ausbildungsteam von Pilates Bodymotion. Im September 2017 wurde sein gemeinsam mit Stefanie Rahn geschriebenes Buch Pilates – das komplette Trainingsbuch veröffentlicht.

Christian ist begeisterter Surfer und fasziniert von Menschen, die mit ihrem Körper im Einklang stehend, sich fließend und bewusst bewegen. Durch die Verbindung der Pilates Methode mit manuellen Techniken hilft er seinen Kunden ihre Bewegungen zu harmonisieren, mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag zu empfinden und sich mit Freude den Aufgaben des täglichen Lebens zu stellen.

1998 lernte er die Pilates Methode kennen und war begeistert. Das bewusste Bewegen in Harmonie mit der eigenen Atmung sowie der Fokus auf eine bestmögliche Ausrichtung und Ausführung forderten ihn jedes Mal von neuem heraus. Mit der Zeit entwickelte er durch die Arbeit mit der Pilates Methode ein tiefes Verständnis für Bewegung und den eigenen Körper. Dies war die Methode, die er auch an andere Menschen weitergeben wollte. Er begann seine erste Pilates-Ausbildung 1999 bei Elisabeth Larkam und reiste durch die Welt um viele unterschiedliche Lehrer kennen zu lernen (u.a. Ron Fletcher, Lolita San Miguel, Romana Kryzanowska, Madeline Black, Alycea Ungaro, Brett Howard, Michelle Larson, Kathy Ross Nash). Seine Heimat fand er bei Pilates Bodymotion, deren Art und Weise die Pilates Methode zu leben und zu lehren genau das war, wonach er gesucht hat: Harmonie in Bewegung.

Den Aspekt der manuellen Arbeit vertiefte er durch Fortbildungen u.a. in viszeraler Osteopathie, Myofascial Release Technik und Behandlungsmethoden bei Instabilitäten der Wirbelsäule.