

# Pilates Yoga Faszien Sommer-Retreat



31. Mai – 2. Juni 2024



## Geniesse zum Sommerauftakt eine frische Brise in den Bergen und tanke frische Lebensenergie!

Umgeben von der traumhaften Bergwelt des Prättigau kannst du – losgelöst vom Alltag und eingebettet in wohlriechendem Arvenholz – deine Zeit mit Leichtigkeit, Flow und Beweglichkeit bereichern.

Lass dich mit dem Energiecocktail des Sommers energetisieren und erfahre, wie du dich mit tiefenstärkendem Pilates, fließendem Yoga und entspannenden Dehnungen deutlich wohler fühlen wirst.

Geniesse ein aktives Wochenende mit Gleichgesinnten und tanke gemeinsam mit ihnen Energie und Zufriedenheit.

### **Eine Zeit für Dich**

Bewegen, Sein, Wandern, Lachen, Geniessen, Dich verwöhnen und entspannen.

## Seminarort

Das Seminarhotel Stelserhof im bündnerischen Stels liegt auf einer Sonnenterrasse auf 1280 M.ü.M und ist auch mit ÖV gut erreichbar. Die Küche bietet feine, frische und saisonale Küche mit Produkten aus der Region



## Kurskosten

Pilates-, Yoga- und Faszien-Programm. Brunch, Kuchenpause, Abendessen, Pausentee, Früchte und Dörrobst den ganzen Tag.

Inkl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Lavabo (Dusche/WC im Gang)

Ab CHF 598.- Zimmer Auswahl/Preise all inkl. :

- Doppelzimmer mit Dusche/WC auf dem Zimmer (CHF 598.-)
- Einzelzimmer mit Dusche/WC auf dem Zimmer (CHF 638.-)
- Doppelzimmer Dusche/WC auf der Etage (CHF 644.-)
- Einzelzimmer Dusche/WC auf der Etage (CHF 684.-)

## Kursleitung

Monika Bloch – Bewegungspädagogin, Pilates, Yoga, Rückbildung und Liebscher & Bracht Instrukturin.

## Anmeldung

Bitte melde Dich baldmöglichst bei mir an. Jeder Level ist willkommen.

Anmeldungen an [monika.bloch@marve.ch](mailto:monika.bloch@marve.ch) – 079 626 55 44 – [www.inout-fitness.ch](http://www.inout-fitness.ch)

Definitive Platzreservation nach Anzahlung CHF 300.-. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

**Ich freue mich auf Dich, auf die Bewegung und auf das gemeinsame Wochenende!**

