

Pilates Yoga Faszien Sommer-Retreat



23. – 25. Mai 2025



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 (10 h). Brunch, Kuchenpause, Abendessen, Pausentee, Früchte und Dörrobst den ganzen Tag.

Inkl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Lavabo ab CHF 610.- pro Person. All inkl.:

Doppelzimmer

- Dusche/WC auf der Etage CHF 610.-
- mit Dusche/WC im Zimmer CHF 656.-

Einzelzimmer

- Dusche/WC auf der Etage CHF 650.-
- Mit Dusche/WC auf dem Zimmer CHF 696.-

Kursleitung

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

Anmeldung

Anmeldungen per Mail an monika.bloch@marve.ch – Jeder Level ist willkommen.

Zu einer definitiven Anmeldung gehört eine Anzahlung von 100 CHF, dieser Betrag ist nicht erstattbar. Der volle Betrag muss 60 Tage vor dem Retreat beglichen werden.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Anmeldeschluss 28.2.2025.

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

