



Wie schön, dass dich **Sanfte Stärke** anspricht.

Dieses Retreat ist mir ein echtes Herzensanliegen, und ich freue mich sehr, dass du dich dafür interessierst.

Gerne teile ich hier die wichtigsten Informationen mit dir und wenn du Fragen hast oder spüren möchtest, ob das Retreat zu dir passt, melde dich jederzeit bei mir.

Sanfte Stärke – Yoga & Pilates Retreat

Datum

Freitag, 23. Oktober ab 16.00 Uhr

Sonntag, 25. Oktober bis 12.00 Uhr

Ort

Weiblick-Haus, Guggisberg, Naturpark Gantrisch www.stiftung-urgestein.ch/weiblick-haus

Gruppe

max. 8-10 TeilnehmerInnen

Programm (Auszug)

- **Täglich Yoga- & Pilates-Einheiten**
(kräftigend, stabilisierend & sanft)
- **Bewegungs- und Entspannungseinheiten** zur Regeneration
- **Kleiner Workshop zu Faszien & Myofascial Release (MFR)**
(praxisnah, wohltuend und gut in den Alltag integrierbar)
- Zeit für **Wandern, Natur, Rückzug und Sauna**
- Freiraum zwischen den Einheiten – kein straffes Programm

Alle Einheiten sind **zugänglich** und können unabhängig von Vorkenntnissen im eigenen Tempo praktiziert werden.



Preise pro Person

(inkl. Retreat-Programm, Unterkunft & Verpflegung)

- Doppelzimmer 2 x 90cm Bett **ohne Lavabo** – CHF 510.–
- Doppelzimmer 2 x 90cm Bett **mit Lavabo** – CHF 540.–
- Einzelzimmer 1 x 90cm Bett **mit Lavabo** – CHF 610.–
- Einzelzimmer 1 x 160cm Bett **ohne Lavabo** – CHF 660.–
- Einzelzimmer 1 x 160cm Bett **mit Lavabo** – CHF 690.–

Inbegriffen

- Täglich **Yoga-, Pilates- & Entspannungseinheiten**
- **2 Übernachtungen** im gewählten Zimmer
- **Frühstück, mit regionalen Produkten**
- **Vegetarisches Abendessen**
- Wasser, Tee & Kaffee während des Aufenthalts
- Exklusive Nutzung der Unterkunft (*keine weiteren Gäste*)

Nicht inbegriffen

- Mittagessen
- Parkplatzgebühr
- Kurtaxen

Weitere Informationen

Ein **detailliertes Tagesprogramm inklusive Packliste** erhältst du **Ende September**.

Anmeldung

Die **definitive Anmeldung** erfolgt nach Bestätigung.
Es würde mich sehr freuen, dich an diesem Wochenende begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüsse
Claudia