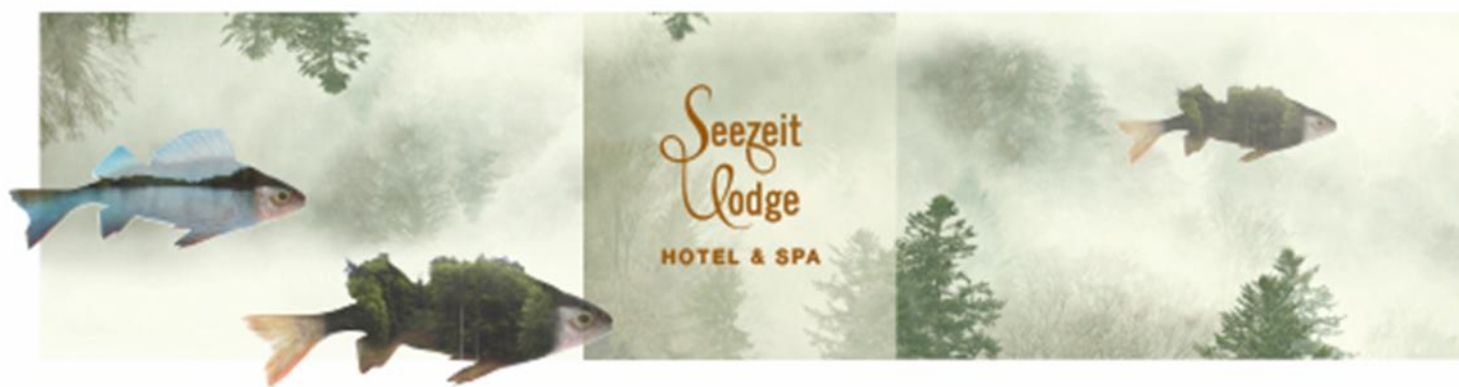




Bewegte Balance – Yoga und Pilates re.treat -Im Zeichen von Kraft, Energie und Lebendigkeit-

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

15.10. – 18.10.2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Wenn das Jahr in sein letztes Drittel geht, ist es Zeit, innezuhalten, die eigenen Reserven aufzuladen und neue Kraft zu schöpfen. Die **Premiere unseres exklusiven Yoga & Pilates Retreats** ist eine Einladung, Dich bewusst mit Deiner inneren Kraft zu verbinden, Körper und Geist zu stärken und regeneriert sowie mit frischer Energie in die kommenden Monate zu gehen. **Pilates und Yoga** - mit Stefanie Dell (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, bis dahin auch hoffentlich Longevity Coach) und Tina Müller-Wohlgemuth (Yoga- und Pilateslehrerin) – **ein perfektes Match.**

Freue Dich auf **kraftvolle Pilates-Klassen** mit und ohne Equipment (unterstützt von unserem Partner **BLACKROLL®**) sowie auf **abwechslungsreiche Yogastunden**. Meditationen und bewusste Atemarbeit bilden dabei einen wohltuenden, balancierenden Gegenpol und laden zur inneren Einkehr, Ruhe und Entspannung ein.

In diesem Retreat verbinden sich die präzise Ausrichtung, Kontrolle und Kraft des Pilates mit der Leichtigkeit fließender Yoga-Sequenzen, bewusster Atmung und energetisierender Bewegung zu einem harmonischen Gesamtkonzept. Jede Einheit ist darauf ausgerichtet, Dein **Körperbewusstsein zu vertiefen, innere und äußere Stärke zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und neue Vitalität zu entfalten**. Pilates & Yoga – Energie und Kraft im Gleichgewicht, eine ganzheitliche Erfahrung. Dazwischen bleibt Zeit für Genuss und Wellness – in einer Wohlfühl-Atmosphäre, in der Du Raum für tiefe Entspannung und neue Ausrichtung findest.

Tag 1 – Donnerstag, 15. Oktober 2026

Ankommen und Eintauchen in ein Wochenende voller Kraft und Energie

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt in der Lobby und entspanntes Kennenlernen unserer Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: „Slow down“ – Sanfte Yogaklasse zum Abschalten, Loslassen und Wohlfühlen mit Steffi
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 2 – Freitag, 16. Oktober 2026

Kraft erwecken, Energie fließen lassen

- 08:00 – 09:15 Uhr: „Pilates-Basics“ – Erwecke Deine Kraft durch Kontrolle und gezielte Ausrichtung mit Tina
- Im Anschluss: gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 17:00 – 18:15 Uhr: „Simply Yoga“ – Beweglichkeit entdecken, Energie freisetzen mit Steffi
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- Im Anschluss, circa 21:30 – 22:00 Uhr: „Guten Abend, gute Nacht“ – Abend-Ritual für einen erholsamen Schlaf mit Steffi



Tag 3 – Samstag, 17. Oktober 2026

Early birds und Nachtenten – Die Kraft der Synergie

- 07:30 – 08:00 Uhr: „Early bird“ – Sonnengruß mit Tina
- 08:15 – 09:15 Uhr: „Let it flow“ – Energetisierender Vinyasa-Flow für Kraft und Beweglichkeit mit Steffi
- Im Anschluss: gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 17:00 – 18:00 Uhr: „Pilates trifft Faszientraining“ – Kraftvolle & regenerierende Übungen mit der BLACKROLL® mit Tina
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- Im Anschluss, circa 21:30 – 22:00 Uhr: „Nachtenten-Meditation“ – Abendmeditation mit Gute-Nacht-Tee mit Tina

Tag 4 – Sonntag, 18. Oktober 2026

Powerhouse trifft Asana – die perfekte Verschmelzung von Kraft, Energie & Leichtigkeit

- 08:00 – 09:30 Uhr: „Pilates meets Yoga deluxe“ – das Beste aus beiden Stilen mit Steffi und Tina
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns an diesem ganz besonderen Kraftort einzukehren.

Das Arrangement ist für alle Yoginis und Yogis mit Grundkenntnissen geeignet. Für Pilates bedarf es keine Vorkenntnisse. Anfängerinnen und Anfänger sowie Geübte sind herzlich willkommen. Bei Fragen zum Arrangement oder dem Yoga- und Pilatesangebot im Allgemeinen, stehen wir gerne zur Verfügung.