Raus aus dem Alltag und die Seele baumeln lassen!

Bewegung und Sport am/auf/im See, leckeres Essen, Spaziergänge, entspannende Meditationen, ein herrliches SPA oder einfach Ruhe... Bei den 8sam Retreats gestaltest Du den Aufenthalt genau so, dass es für DICH stimmt.

Pilates Lake Retreat

Im Parkhotel Gunten
am Thunersee
www.parkhotel-gunten.ch

24. BIS 26. JUNI 2022

Kontakt und Leitung: Katia Brin
Inhaberin und Trainerin des
8sam Pilates Studios in Muttenz
contact@8sam-pilates.ch, 076 506 55 66

Zeit für Dich
8sam
Pilates Studio

CHF 550 im DZ
CHF 590 im EZ

IM PREIS INBEGRIFFEN:

- *4 Pilates-Trainings* à 60 Min. mit anschliessender Meditation (bei gutem Wetter im Park)*
- *2 Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet*
- *Tee/Kaffee/Obst vor den Vormittagstrainings*
- *Kaffee & Kuchen am Samstagnachmittag*
- *2 Abendessen (3-Gang-Menü)*
- *Nutzung des SPA und des Fitnessraums*
- *WLAN im Hotel*
- *PanoramaCard*

*Die Pilates-Trainings eignen sich gleichermassen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Anreise: auf eigene Faust

Anzahl Teilnehmende:
Mindestens 6, maximal 12 Personen

Anmeldung bis spätestens 17. April 2022
per E-Mail an contact@8sam-pilates.ch oder per online Formular auf www.8sam-pilates.ch.