

Pilates Retreat | 10. bis 13. Dezember 2026

HIGHLIGHTS:

Vier Tage für sich selbst. Und für den Körper, den man manchmal ein bisschen zu sehr vergisst. Unser Dezember-Retreat dreht sich nicht ums Können – es ist eine Einladung, sich zu bewegen, zu atmen und wieder bei sich anzukommen. Die Pilates-Trainerin Susanna Urbanus begleitet Sie durch vier Tage mit Einheiten, die sowohl für Einsteigerinnen als auch für Fortgeschrittene passen. Jede Stunde wird individuell angepasst – Sie müssen nichts können. Sie müssen nur kommen.

PROGRAMM:

TAG 1

16.00 Uhr	Welcome & Come Together mit Begrüßungsdrink im Empfang des Hotels anschließend gemeinsamer Gang in den Raum der Pilates-Einheiten
16.30 Uhr	Kennenlernen & kurze Einführung in die Historie von Pilates
17.00–18.00 Uhr	Pilates Beginner Class – Basics & Foundations

TAG 2

08.00–09.00 Uhr	Pilates Morning Flow mit kräftigenden und stretchenden Elementen
17.00–18.00 Uhr	Pilates Full Body Class mit Schwerpunkt Core Stability

TAG 3

08.00–09.00 Uhr	Pilates Lower Body – Legs, Booty & Back Fokus auf Rückenkräftigung sowie Mobilität der Hüftgelenke
17.00–18.00 Uhr	Pilates Upper Body Class für starke Arme und Schultergürtel- Stabilität

TAG 4

08.00–09.00 Uhr	Pilates Faszien Flow mit Full Body Stretching & entspannendem Abschluss
-----------------	--