



Hofgut Georgenthal 

Hotel | Golf | Spa | Restaurant

Meine Auszeit.

★★★★★
Superior

Pilates Retreat MOVE & RELAX 16.-18.10.2026 in Hohenstein



Die perfekte kleine Auszeit zum Abschalten: Krafttanken mit sanften Pilates-Einheiten, Stressabbau mit Entspannungsübungen und zusätzlich ein umfangreiches Wellnessangebot machen diese drei Tage zu etwas ganz Besonderem.

In einer gemütlichen Gruppe wollen wir mit einer Mischung aus Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung unseren Körper besser spüren, unsere Gesundheit fördern und den Alltag für kurze Zeit hinter uns lassen.

Eingebettet in eine traumhafte Natur, bietet uns dieses exklusive Hotel außerdem den optimalen Rahmen für ein wahres Wohlfühl-Wochenende.

Ich freue mich, Dich bald zu diesem Retreat begrüßen zu dürfen!

Deine Camilla

WICHTIG: DAS PROGRAMM UND DIE UNTERKUNFT MIT VERPFLEGUNG
MÜSSEN SEPARAT GEBUCHT WERDEN.

Buchung Programm:
WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:
WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE

Pilates Retreat

MOVE & RELAX

16.-18.10.2026 in Hohenstein



PROGRAMM:

- Pilatetraining (4x60min)
- Entspannungseinheiten (4x30min)
- Kennenlernrunde
- Abschluss & Reflexion
- Handout für Zuhause

Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Pilates-Einheiten haben die Schwerpunkte Atmung, Mobility, Powerhouse und Balance; im Entspannungsteil werden verschiedene bewährte Verfahren angewendet, u.a. PMR (Progressive Muskelrelaxation).

Evtl. vorhandene körperliche Beschwerden bitte vor der Buchung mit der Kursleiterin abklären.

Matten und Decken sind vor Ort vorhanden. Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

BUCHUNGSPREIS: 225,-€
EARLY BIRD (BIS 31.07.): 200,-€

Buchung Programm:
WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:
WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE



Pilates Retreat

MOVE & RELAX

16.-18.10.2026 in Hohenstein



HOTEL:

- 2x erholsam schlafen
- 2x Verwöhnfrühstück
- 2x saisonales 3-Gang-Abendmenü
- Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- inkl. Nutzung Wellnessbereich mit Sauna, Indoor-/ Outdoorpool, Liegewiese & Ruheraum (ganztägig, auch am An-/Abreisetag)
- inkl. Wellnesstasche mit Bademantel, Saunatüchern und Badeslippern
- inkl. Parkplatz und WLAN

AB 259,-€ PRO PERSON IM DOPPELZIMMER.

Buchung Programm:

WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:

WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE



Pilates Retreat

MOVE & RELAX

16.-18.10.2026 in Hohenstein



Deine Kursleiterin:

Camila Dulfer ist zertifizierte Personal & Group Fitness Trainerin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen (u.a. Pilates und PMR) und seit über 10 Jahren im Sport- & Gesundheitsbereich tätig. Eine hohe Qualität des angebotenen Trainings ist ihr ebenso wichtig wie die Motivation und das Wohlbefinden ihrer Teilnehmer. Jede ihrer Stunden zielt zudem darauf ab, den eigenen Körper besser zu verstehen und zu spüren und somit auch langfristig zur Gesundheit beizutragen.

Freitag

15:00 Check-In
16:00 Kennenlernrunde
16:30 Pilates
17:30 Entspannung
19:00 Abendessen

Samstag

08:00 Pilates
09:00 Entspannung
bis 11:00 Frühstück, danach Freizeit
16:00 Pilates
17:00 Entspannung
18:30 Abendessen

Sonntag

08:00 Pilates
bis 11:00 Frühstück & Check-Out
11:00 Entspannung
11:30 Abschluss & Reflexion
danach Heimreise oder Nutzung des Außen-/Wellnessbereichs

Leichte Änderungen des Ablaufs sind vorbehalten. Je nach Wetter finden die Pilates-/Entspannungseinheiten auch draußen statt.

Buchung Programm:

WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:

WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE



Hofgut Georgenthal 

Hotel | Golf | Spa | Restaurant

Meine Austria.

★★★★★
Superior

Pilates Retreat

MOVE & RELAX

16.-18.10.2026 in Hohenstein

Trainerin:

Camila Dulfer
camila@be-fitter.de
0177 - 7159441

Hotel:

Hofgut Georgenthal
Georgenthal 1
65329 Hohenstein
06128 - 9430

Buchung Programm:
WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:
WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE