



Pilates Retreat

BYE BYE WINTERBLUES

12.-14.02.2027 in Hohenstein



Die perfekte kleine Auszeit zum Ende des Winters: mobilisierende Pilates-Einheiten zum Krafttanken, Entspannungsübungen zum Stressabbau 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 mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren.

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

BYE BYE WINTERBLUES

12.-14.02.2027 in Hohenstein



PROGRAMM:

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

Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Pilates-Einheiten haben die Schwerpunkte Bewegungsfluss, Powerhouse, Balance und Mobility; für die Entspannung wenden wir verschiedene bewährte Verfahren an, 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: 240,-€
EARLY BIRD (BIS 31.10.26): 215,-€

Buchung Programm:
WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:
WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE



Pilates Retreat

BYE BYE WINTERBLUES

12.-14.02.2027 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 (ganztäglich, auch am An-/Abreisetag)
- inkl. Wellnesstasche mit Bademantel, Saunatüchern und Badeslippern
- inkl. Parkplatz und WLAN

AB 290,-€ PRO PERSON IM DOPPELZIMMER.

Buchung Programm:

WWW.BE-FITTER.DE

Buchung Hotel:

WWW.HOFGUT-GEORGENTHAL.DE



Pilates Retreat

BYE BYE WINTERBLUES

12.-14.02.2027 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

BYE BYE WINTERBLUES

12.-14.02.2027 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