

3-Tägiges Retreat: Balance für Körper und Geist

Ziel des Retreats

Dieses Retreat verbindet Pilates, Achtsamkeit, Entspannung und Stressmanagement zu einer ganzheitlichen Auszeit. Inmitten der Natur erlebst Du, wie Du mit einfachen, aber effektiven Routinen Deine innere Balance finden und nachhaltiges Wohlbefinden fördern kannst.

FREITAG: Ankommen & Loslassen

ab 15:00: Individuelle Anreise & Check-in

- ruhige Ankunft, Zimmer beziehen

16:00: Begrüßung

- erste Kontaktaufnahme in entspannter Atmosphäre

16:45 –17:45: Pilates – Soft Arrival (sanfte Mobilisation)

18:00–19:30: Abendessen

20:00–20:45: Abendliche Entspannung

- geführte Entspannung

SAMSTAG: Lernen, Stärken

07:30–09:00: Frühstück

09:30–10:30: Pilates – Morning Flow

Fokus: stabile Körpermitte, Zentrierung, Energieaufbau

10:45–12:15: Psychologie – Stressmanagement

- Was passiert im Körper bei Stress?
- Alltagsnahe Techniken
- Kleine Reflexion: „Was stresst mich wirklich?“

12:15 – 15:30 Pause / individuelle Zeit

Ideen für Teilnehmende:

- Mittagessen
- Möglichkeit für individuelle Fragen / Vertiefung nach Rücksprache (psychologische Impulse, beratend, auch körperliche Rückfragen)
- Nutzung Wellnessbereich
- Massage
- Spaziergang in der Natur
- Zimmerruhe

15:30–16:15: Psychologie – Achtsamkeit im Alltag

16:30–17:15: Pilates – Stretch & Release

18:00–19:30: Abendessen

20:30–21:00: Tiefenentspannung

SONNTAG: Integration & Abschluss

07:30–09:00: Frühstück

09:30–10:15: Pilates – Slow Flow / Integration

Fokus: Weiche Bewegungen, Wahrnehmung, Freude am Körpergefühl

10:30–11:15: Psychologie – Abschlussrunde

- Mini-Tools gegen Stress
- kleine Gewohnheiten für den Alltag
- Dank & gemeinsamer Abschluss

ab 11:30 – Verabschiedung & Abreise