

Pilates Retreat 2027

Deine Auszeit im Kloster Arenberg

Vom 26. - 28.02.2027

Dieses Retreat ist deine Auszeit vom Alltag, Zeit für Dich – in Bewegung kommen, Ruhe finden und Elemente erlernen die Deinen Tag leichter machen!

Das Retreat findet im Kloster Arenberg statt, es liegt ruhig gelegen in der Nähe von Koblenz.

An diesem wunderschönen Ort kannst Du die Seele baumeln lassen! Das Kloster verwöhnt uns mit seiner Kulinarik, den liebevoll gestalteten Rückzugsmöglichkeiten und der herzlichen Atmosphäre.

<https://kloster-arenberg.de/>

Was erwartet Dich:

Ein Wochenende voller Bewegung & Entspannung!

Ich möchte Dich unterstützen in Deiner Bewegung weiterzukommen, neues zu entdecken, Routinen für jeden Tag zu erlernen und einfach eine gute Zeit für Dich zu haben!

Pilates & Bewegung:

Eine Kombination aus klassischen Pilates-Einheiten und funktionellem Training, inspiriert von ganzheitlichen Aspekten. Pilates stärkt den Körper, verbessert die Beweglichkeit und stabilisiert die Haltung.

Entspannung & Dehnung: Atemübungen, BALLance Bälle und Stretching helfen dabei, den Geist zu beruhigen und Verspannungen zu lösen.

Zeit für Dich: Neben den organisierten Programmpunkten bleibt Dir Zeit für Dich selbst – ob Du lesen, spazieren, oder einfach nur genießen möchtest!

Wellness & Entspannung: das Kloster verfügt über einen Wellness Bereich, mit Schwimmbad, Sauna und Massage. Anwendungen können über das Kloster dazu gebucht werden.

Für alle Level geeignet

Die Stunden sind für alle Könnens Stufen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Ich passe die Übungen individuell an, damit jede*r das Beste aus der Stunde mitnehmen kann. Wenn Du gesundheitliche Einschränkungen hast, gib mir einfach vorab Bescheid, damit ich darauf eingehen kann.

Ablauf

Freitag 26.02.27

Ankunft

am Nachmittag, die Zimmer können ab 15.00 Uhr bezogen werden

16.00 -17.30 Uhr, sanfte Pilates Einheit

18.00 – 19.30 Uhr, Abendessen

20.00 -21.00 Uhr, Mini Workshop „*Meine täglichen Routinen*“

Samstag 27.02.27

7.30 Uhr, Early Bird Pilates 30 Minuten zum wach werden

8.00 – 10.00 Uhr, Frühstück

10.00 – 12.00 Uhr, Pilates Workshop

12..00 -13.30 Uhr, Mittagessen

14.00 – 16.00 Uhr Pilates/Wanderung

18.00 – 19.30 Uhr Abendessen

Am Abend Zusammenkommen im Klosterkeller

Sonntag 28.02.27

7.30 Uhr, Morgen Routine 30 Minuten zum wach werden

8.00 – 10.00 Uhr, Frühstück

10.00 – 12.00 Uhr Pilates + Entspannung

12.00 – 13.30 Uhr, optional gemeinsames Mittagessen (zzgl. 17,00 €)

Möchtest Du buchen!

Wenn Dich das Wochenende anspricht, freue ich mich, Dich im Februar begrüßen zu dürfen!

Buchung

Zimmerpreise pro Nacht und Verpflegung im Einzelzimmer 151,00 €

Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung, sowie die Verpflegung am Morgen, Mittag und Abend, inkl. Getränke beim Essen.

Bei 2 Nächten entsteht ein Aufschlag pro Übernachtung von 10,00 €.

Die Buchung der Zimmer erfolgt über das Kloster direkt.

Es stehen uns Einzelzimmer zur Verfügung.

Wer ein Doppelzimmer buchen möchte, kann dieses bei Buchung anfragen.

Dein Zimmer buchst Du unter Angabe des Reisedatums: 26.-28.02.2027
und des Gruppennamens: „27 Pilates Wochenende Brunke“.

Telefon: 0261-6401 0

E-Mail: info@kloster-arenberg.de, Kontaktformular auf der Homepage www.kloster-arenberg.de

Pilates Seminar

Seminargebühr 249,00 €

Das Seminar wird direkt über mich gebucht:

Tina Brunke, mail@tinabrunke-pilates.de

Mobil: 0177/6167808

Hast Du weitere Fragen? Lass uns sprechen!

Falls Du Dir nicht sicher bist, ob Du teilnehmen kannst, lass uns gerne vorab telefonieren, um alles in Ruhe zu klären.

Ich freue mich auf Dich!

Stornierungsbedingungen

Bei einer Stornierung Deinerseits gelten folgende Bedingungen:

Bis 90 Tage vor Beginn des Seminars kann die Anmeldung storniert werden, und Du bekommst 90% der Seminargebühr erstattet.

10% der Seminargebühr (24,90 EUR) werden einbehalten.

Das Zimmer kann bis zu diesem Zeitpunkt kostenlos zurück gegeben werden, danach gelten die Stornierungsbedingungen des Klosters. Die Stornierung der Zimmer/Verpflegung erfolgt beim Kloster direkt.

Stornierung des Seminars nach 90 Tagen, gilt folgendes:

ab dem 89. Tag – 50. Tag vor Reiseantritt werden 50 %. erstattet. Ab dem 49. Tag wird die komplette Summe einbehalten.

Herzliche Grüße und gute Bewegung!

Tina

mail@tinabrunke-pilates.de

Mobil: 0177/6167808