

Buche Deine Auszeit!

Was Du bekommst:

Mehr Energie und innere Ruhe
Neue Impulse für einen entspannteren Alltag
Ein besseres Körpergefühl
Praktische Übungen zur Stressregulation
Deinen selbst gestalteten Blumenkranz
Inspirierende Begegnungen
Erinnerungen, die noch lange nachwirken



Ein Retreat von
Pilates Bodyline und Atelier Klar&Kunter

Irina Neisvestnikh
Jeannette Sachse

Anmeldungen bitte unter:

klarundkunter@gmail.com
+49 174 984 52 86

www.pilatesbodyline.com
www.klarundkunter.de



Bloom & Balance Retreat

Ankommen. Aufatmen. Aufblühen.
02. bis 04. April 2027





Was erwartet Dich?

Freu Dich auf ein ganzheitliches Erlebnis aus Bewegung, Körperwahrnehmung, Kreativität Haltungsschulung und Achtsamkeit am schönsten Ort in Mecklenburg-Vorpommern: **Das wunderschön renovierte Schloß Ulrichshusen. Das 4-Sterne-Hotel ist ein wahr gewordener Traum und ist allein pure Entspannung.** Zudem bieten wir:

Praktische Übungen zur **Verbesserung von Haltung, Balance und Stabilität**, ohne Leistungsdruck.

Sanfte Bewegungseinheiten mit Fokus auf Beweglichkeit, Koordination und **Tiefenstabilität**



Für wen ist das Retreat?

Für Frauen, die viel Verantwortung tragen, häufig für andere da sind und sich bewusst Zeit für sich selbst schenken möchten.

Für Frauen, die **Bewegung, Kreativität** und Erholung miteinander verbinden möchten.

Für Frauen, die nicht noch mehr leisten, sondern einfach einmal auftanken wollen.



Achtsamkeitserfahrungen in der Natur, um zur Ruhe zu kommen und den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen. **Ergänzung durch Sensorik und Achtsamkeit in einer kreativen Einheit.**

Ein besseres Verständnis für die Rolle der Füße als Grundlage für Haltung, Balance und Bewegung, die direkt in den Alltag übertragen werden kann.

Entspannung und Stressabbau durch achtsame Übungen und sanfte Bewegungsformen.

Einfach eine sehr gute Zeit!



Übersicht Preise

- ✓ 2 ÜN auf Schloß Ulrichshusen 02. - 04.04.2027
- ✓ Anreise Fr ab 12 Uhr, Abreise Sonntag 17 Uhr
- ✓ 4 Trainingseinheiten, 2 Workshops
- ✓ Vollverpflegung mit regionalen Speisen
- ✓ Nutzung des Wellnessbereichs inkl. Sauna
- ✓ Seezugang mit Boot, SUPs
- ✓ Gemeinsame Tea-Times/Obstkörbe
- ✓ Bewusste Bewegungs- und Haltungsschulung
- ✓ Blumenkranz-Workshop
- ✓ Alle Materialien
- ✓ Betreuung während des gesamten Retreats

im Einzelzimmer 1.299€

im Doppelzimmer 990 € p.P.

An-Abreise erfolgt eigenständig. (2h von Bln)

Anmeldung und Fragen bitte an:

klarundkunter@gmail.com

0174 984 52 86