

## Pilateswochenende

Wohlfühlen • Kraft tanken  
mit Pilates und Entspannung  
vom 4. - 6. März 2022

mit Susanne & Hilmar Hess



### Eine Auszeit vom Alltag...

#### Kräftige Haltemuskulatur - gesundes Körpergefühl

Bei dieser ganzheitlich orientierten Bewegungsart geht es um die Stärkung der Körpermitte. Es werden tiefe Muskelschichten angesprochen, die den Stütz- und Halteapparat aufbauen. Nach den Pilateseinheiten werden verschiedenen Entspannungsübungen aus der Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf angeboten. Ein ganzheitliches Konzept, mit dem wir ganz bei uns selbst ankommen. Zwischen den Trainingsstunden bleibt genügend Zeit, um 'die Seele baumeln zu lassen', die Natur zu erkunden, für Massagen und gesundes, gutes Essen.

Mit viel Freude an der Bewegung, dem spielerischem Ausprobieren und individuellem Erleben der Übungen wirst du eine wohltuende Beweglichkeit und Kraft, sowie Entspannung erfahren.

#### Ein Wochenende mit Langzeitwirkung !

Inspiziert durch diese vielfältigen Erlebnisse und diese bewusste drei Tage, wirst du bestimmt die eine oder andere Qualität an diesem Wochenende mit in deinen Alltag nehmen ... vielleicht mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, heitere Gelassenheit, innere Ruhe.

#### Für Einsteiger und Geübte!



### Ablauf der Kurstage

#### Freitag, 4. März 2022:

Check- in ab 14 Uhr möglich  
16:30: Begrüßung vom Haus  
17:00 - 18:30: Pilates und Entspannung  
19:00: Abendessen im Haus

#### Samstag, 5. März 2022:

8:00 - 10:00: Pilates und Entspannung  
10:00- 11:00: Brunch • freie Zeit  
16:30-18:30 Uhr: Pilates und Entspannung  
19:00 Uhr: Abendessen im Restaurant

#### Sonntag, 6. März 2022:

7:30 - 9:00 Uhr: Pilates und Entspannung  
Zimmerfreigabe bis 9:30  
9:30 - 10:30 : Brunch  
10:30- 11:30: Abschlusssrunde und Abreise



### Preis und Konditionen:

#### Im Preis enthalten:

- 2 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch) • ein vegetarische Abendessen in der Casa
- inkl. Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen • frisches Obst den ganzen Tag
- selbstgebackene Kuchen am Nachmittag • Gratisparkplatz
- 7 Pilates- und Entspannungseinheiten je 60 Minuten von Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 12:00 Uhr

#### Unterkunft und Verpflegung, sowie ein Abendessen im Hause:

Preis pro Person im Dreierzimmer (bei Dreierbelegung): 175 SFR / 160 Euro  
Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 205 SFR / 190 Euro  
Preis im Einzelzimmer: 235 SFR / 230 Euro

**Kursgebühr:** 250 SFR / 230 Euro

**Im Preis nicht enthalten:** ein Abendessen im Restaurant • Kurtaxe: 4 SFR/ Tag

#### Organisatorisches:

Mit der Einzahlung der Kursgebühr von 250 SFR / 230 Euro ist die Anmeldung bindend.  
Die Zimmerbuchung läuft direkt im Hotel: Tel: +41 (0) 916091935 • info@casa-santo-stefano.ch  
Die Teilnehmer/Innen erhalten eine schriftliche Reservierungsbestätigung.  
Die Hotelkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen.  
Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken / Euro

#### Stornobedingungen:

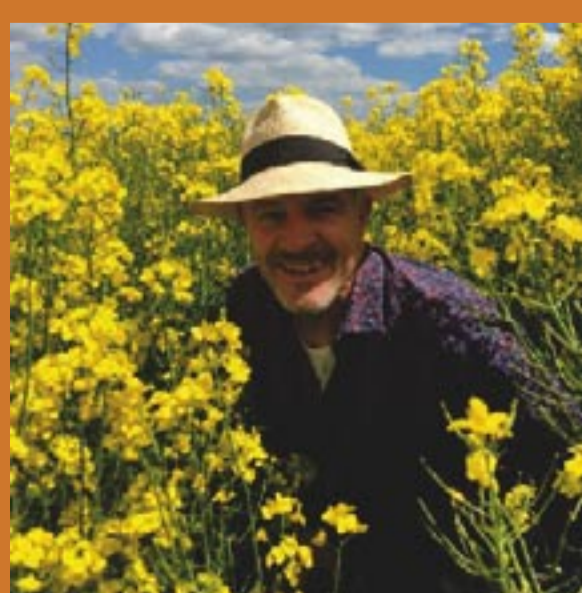
Bei Abmeldung bis 4. Februar 2022 werden 100 € einbehalten  
Bei Abmeldung ab 5. Februar 2022 beträgt die Stornogebühr 100% (Kursgebühr und Hotelkosten)  
Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert!

### Kursleitung:



#### Susanne Hess:

Sport-und Gymnastiklehrerin,  
Bewegungstherapeutin,  
Pilates-Coach, Yoga-Lehrerin (YA),  
20 Jahre klassisches Ballett



#### Hilmar Hess:

Atem-, Tanz- und Rhythmuspädagoge

#### Infos & Anmeldung:

info@susanne-hess.de  
Mobil: + 49 0176 36357941  
Festnetz: +49 07641 -9374964