

## Pilates Tage

Wohlfühlen • Kraft tanken  
mit Pilates und Entspannung  
vom 22. - 26. Juni 2022

mit Susanne & Hilmar Hess



### Eine Auszeit vom Alltag mit Pilates, Faszientraining, Yoga und Atemerfahrung

Bei dieser ganzheitlich orientierten Bewegungsart geht es um die Stärkung der Körpermitte die den Stütz- und Halteapparat aufbauen. Die Muskeln werden geschmeidig, schlank und kraftvoll. Wir lernen die Vielfalt dieser Bewegungsart kennen, üben mal kraftvoll, mal dynamisch, mal langsam und verweilend. Auch Faszientraining wird Inhalt an diesen Tagen sein, ebenso Yogaelemente und Du lernst Entspannungsmethoden aus der Atemarbeit nach Prof. Middel-dorf kennen.

Mit viel Freude an der Bewegung, dem spielerischem Ausprobieren und individuellem Erleben der Übungen wirst du eine wohltuende Beweglichkeit und Kraft, sowie Entspannung erfahren. In meinen Pilates- Stunden geht es hauptsächlich um eine gesunde Haltung und ein geschmeidiges, kräftiges Körpergefühl.

Inspiriert durch diese vielfältigen Erlebnisse dieser Pilatestage, wirst du bestimmt die ein oder andere Qualität mit in deinen Alltag nehmen, mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, Gelassenheit, innere Ruhe...



### Tagesprogramm

- 08:00- 10:00 Uhr: Pilates und Entspannung/Atemarbeit
- 10:00 Uhr: Brunch
- 15:30 Uhr: Kaffeerunde mit frischgebackenen Kuchen
- 16:15-18:15 Uhr: Pilates und Entspannung/Atemarbeit
- 18:45 Uhr: Abendessen (2 mal im Haus und 2 mal auswärts)

Am Anreisetag findet um 16:30 Uhr eine Bewegungseinheit von 1,5 Std statt.

Am Abreisetag findet morgens von 7:30-9:00 Uhr nochmals eine Bewegungseinheit statt.

Zwischen den Bewegungseinheiten bleibt genügend Zeit für Spaziergänge, Wanderungen, Massagen, Fahrt auf den Monte Lema (1624m) oder Ausruhen und Entspannen ...

**Der Ferienkurs ist für Anfänger und Geübte geeignet!**



### Preis und Konditionen

#### Im Preis enthalten:

- 4 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch)
- 2 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, und Gratisparkplatz
- 15 Pilates- und Entspannungseinheiten je 60 Min. von Mittwoch 16 Uhr bis Sonntag 12 Uhr

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

Preis pro Person im Dreierzimmer (bei Dreierbelegung): 350 SFR / 325 Euro

Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 410 SFR / 380 Euro

Preis im Einzelzimmer: 450 SFR / 415 Euro

**Kursgebühr:** 390 SFR/ 360 Euro

**Im Preis nicht enthalten:** 2 Abendessen im Restaurant • Kurtaxe: 4 SFR/ Tag

#### Organisatorisches:

Mit der Zahlung der Kursgebühr von 390 SFR/ 360 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 22. Mai 22 werden 100 € einbehalten

Bei Abmeldung ab 23. Mai 22 beträgt die Stornogebühr 100% (Kursgebühr und Hotelkosten)

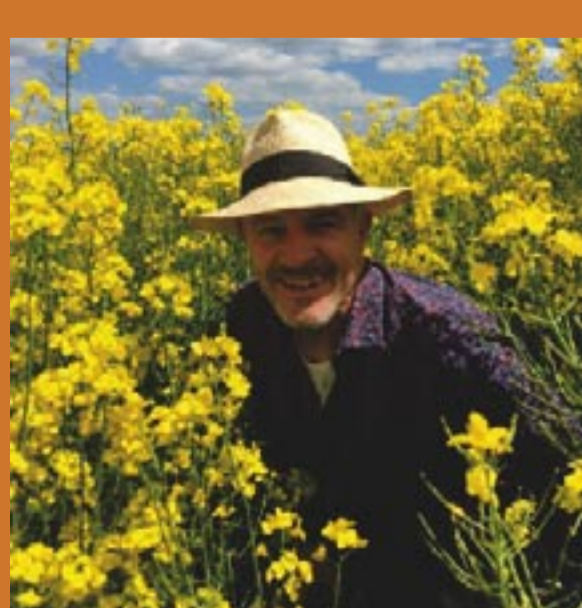
Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert!

### Kursleitung:



#### Susanne Hess:

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



#### Hilmar Hess:

Atem-, Tanz- und Rhythmspädagoge

#### Infos & Anmeldung:

info@susanne-hess.de

Mobil: + 49 0176 36357941

Festnetz: +49 07641-9374964