



20.-22.9.2024 Pilates & Yoga Retreat

im Engadin

LOSLASSEN DURCH ERDUNG
UND ZENTRIERUNG

Enden - Tentrieren - Loslassen

mit Bigna Knecht & Margrith Stüssi

Wo?

Hotel Saratz, Pontresina www.saratz.ch

Kosten?

Doppelzimmer: Sfr. 690.- p.P.

Einzelzimmer: Sfr. 890.-

More?

Mehr Infos & Anmeldung:

www.pilatesfabrik.com

Programm

Freitag, 20. September

16.00 Begrüssung

16.15 - 17.00 Pilates - Spüre die Aufrichtung über

die Kraft & Erdung deiner Füsse

17.05 - 17.45 Yoga - Sanfter, erdender Flow

18.15 - 19.00 Willkommensapéro - Geniessen

19.00 gemeinsames Nachtessen im Provisori

Samstag, 21. September

8.30 - 9.15 Pilates - Mit Leichtigkeit in den Tag 9.20 - 9.50 Power Yoga - übe entspannte Stabilität

10.00 gemeinsames Frühstück

Freie Zeit für Inspiration, Durchatmen & Auftanken

17.30 - 18.45 Pilates - BALLance Concept & Meditation

19.15 - 19.45 Apéro - Geniessen

20.00 gemeinsames Nachtessen im Provisori

Sonntag, 22. September

8.30 - 9.10 Pilates - Finde deine Mitte

9.15 - 9.45 Yin Yoga - Spüre die Länge in dir!

10.00 gemeinsames Frühstück

11.30 individuelle Abreise



Bigna Knecht, Pilateslehrerin www.pilatesfabrik.com



Margrith Stüssi, Yoga- & Pilateslehrerin www.inshape.ch

