

# PILATES

# &

全部

# BODYART

## RETREAT 2024

Elke Braun

Felderer Boutiquehotel

### 18. -21. April 2024

## Get ready to take your fitness journey to the next level!

Verwandle deine Fitnessreise in eine Reise zu mehr Vitalität, Energie und körperlichem Wohlbefinden. Der ganzheitliche Ansatz integriert BODYART und Pilates um deine Kraft, Mobilität und innere Balance zu fördern.

### Energie durch Kraft

- Erfahre deine körperliche und mentale Stärke
- Verbessere deine Flexibilität und Ausdauer
- Finde deine innere Balance
- Lass deine Seele baumeln

# Presenter/Trainer

Elke Braun, BA-Elite Instructor,

Pilatestrainer DOSB, Holistic Personal Trainer, FitnessTrainer B



## Was erwartet dich?

Du begibst dich auf eine kleine Fitnessreise, die dich spüren lässt, was mit gezieltem Training innerhalb kurzer Zeit erreicht werden kann. In den vier Tagen kannst du insgesamt 10 Stunden trainieren, ausreichend relaxen und in die Natur eintauchen.

Anreise am Donnerstag, 18. April bis ca. 15.00 Uhr. Um 16:00 Uhr Begrüßung mit einer Welcome Class. Die anderen Tage starten mit einer Morning Class, die dich auf den Tag und das kommende Training einstimmt. Den detaillierten Trainingsplan erhältst du etwa eine Woche vorher.

Ein schöner Wellnessbereich lädt zum Relaxen ein. In deiner Freizeit kannst du Wandern gehen und die nähere Umgebung erkunden. Der Samstagnachmittag steht zur freien Verfügung. Abends werden wir gemeinsam essen gehen (wer möchte), die Restaurants werde ich vorher buchen. (Kellerei, Bauernhof, Pizzeria). (Im Preis nicht enthalten).

Das Hotel bietet Übernachtung mit Frühstück, und mittags Obst und reichlich Wasser für alle Kursteilnehmer.

**Felderer Boutique Hotel, Saltnerweg 4, 39052 Kaltern, Südtirol/Italien**



3 x Übernachtung mit Frühstück, Obst, Wasser

½ DZ, Standard	375,00 €
DZ Standard (Alleinbenutzung)	480,00 €
½ Gartenzimmer	420,00 €
Gartenzimmer (Alleinbenutzung)	570,00 €

Kurtaxe vor Ort zu entrichten

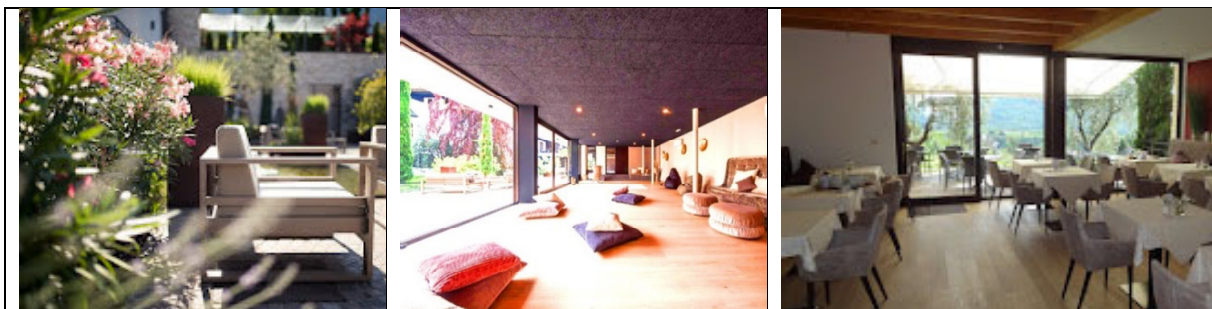
**Zimmerbuchung bitte direkt unter:**

hallo@felderer-boutiquehotel.com

Pilates & BODYART Retreat April 2024

T +39 0471 962545

felderer-boutiquehotel.com



Anmeldung und weitere Infos: [www.elkesbodybalance.de](http://www.elkesbodybalance.de)

Mail an: [fit@elkesbodybalance.de](mailto:fit@elkesbodybalance.de)

**Pilates & BODYART Retreat 2024**

**160,00 €**

Zur Anmeldung ist der Eventpreis von € 160 direkt an mich zu bezahlen. Somit sicherst du dir eine Matte.

Der Restbetrag, je nach Zimmerwahl, bitte direkt ans Hotel. Bitte Hotelzimmer direkt buchen. Buchung unter: [hallo@felderer-boutiquehotel.com](mailto:hallo@felderer-boutiquehotel.com)

Wende dich einfach an mich, falls du eine Zimmerpartnerin suchst. Bin gerne behilflich. Falls Interesse besteht stelle ich gerne den Kontakt für Fahrgemeinschaften her.

Selbstverständlich ist es auch möglich, mit deinem Partner ein paar Tage in Südtirol zu verbringen, ohne dass dieser am Training teilnimmt.

**Zu beachten:** Das Retreat ist für eine kleine Gruppe von 10-12 Teilnehmern ausgelegt – mehr klein und fein und persönlich – also buche rechtzeitig. Vielleicht auch eine Geschenkidee?

Elke Braun

Kreissparkasse Böblingen

IBAN: DE 10 6035 0130 1000 6049 24

Ich freue mich über deine Anmeldung und auf ein paar wunderschöne Tage in Balance – mit Energie durch Kraft

Elke Braun

ElkesBodyBalance