



20.-22.9.2024

# Pilates & Yoga Retreat im Engadin

LOSLASSEN DURCH ERDUNG  
UND ZENTRIERUNG

*Erden - Zentrieren - Loslassen*

mit Bigna Knecht & Margrith Stüssi

Wo?

Hotel Saratz, Pontresina  
[www.saratz.ch](http://www.saratz.ch)

Kosten?

Doppelzimmer: Sfr. 690.- p.P.  
Einzelzimmer: Sfr. 890.-

More?

Mehr Infos & Anmeldung:  
[www.pilatesfabrik.com](http://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 Giodi

## 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 - 18.15 Pilates - BALLance Concept & Meditation

18.45 - 19.15 Apéro - Geniessen

19.30 gemeinsames Nachtessen im Giodi

## 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](http://www.pilatesfabrik.com)



Margrith Stüssi, Yoga- & Pilateslehrerin  
[www.inshape.ch](http://www.inshape.ch)

