



22.-24.9.2023

# Pilates & Yoga Retreat im Engadin

LOSLASSEN, UND DOCH  
HALTUNG BEWAHREN

*entspannen - durchatmen - auftanken*

mit Bigna Knecht & Margrith Stüssi

Wo?

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

Kosten?

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

More?

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



# Programm

## Freitag, 22. September

16.00 Begrüssung

16.15 - 17.00 Pilates - Ankommen & Wahrnehmen

17.05 - 17.45 Yoga/Meditation - Herzöffner

18.15 - 19.00 Willkommensapéro - Geniessen

19.00 gemeinsames Nachtessen im Giodi

## Samstag, 23. September

8.30 - 9.15 Yoga - vom Liegen ins Stehen

9.20 - 9.50 Pilates - Standing

10.00 gemeinsames Frühstück

Freie Zeit für Inspiration, Durchatmen & Auftanken

17.00 - 17.45 BALLance Concept - Loslassen

17.50 - 18.15 Yin Yoga - zur Ruhe kommen

18.45 - 19.15 Apéro - Geniessen

19.30 gemeinsames Nachtessen im Giodi

## Sonntag, 24. September

8.30 - 9.10 Pilates - finde die richtige Haltung

9.15 - 9.45 Yoga - Slow Flow für die Faszien

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)

