

ANMELDUNG

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Einzelzimmer

Doppelzimmer

WWW.TIEMPO-PILATES.CH
WWW.WARTEGG.CH

ALL INCLUSIVE RETREAT

BODYART MEETS PILATES

16.-19. MAI 2019

SCHLOSS
WARTEGG

DAS BIO-SCHLOSSHOTEL AM
BODENSEE



Brigitte Harker
brigitte@tiempo-pilates.ch
M 079 343 15 96

Sabine Krippendorf
sabine.krippendorf@mac.com
M 079 210 88 08

 **tiempo**
mehr als Pilates

SCHLOSS WARTEGG

Schloss Wartegg, das Bio-Schlosshotel in schönster Natur, nahe am Bodensee und unter den Ausläufern des Alpsteinmassivs gelegen. Im eigenen, biodynamischen Schlossgarten werden Kräuter, Gemüse, Beeren und Blumen angebaut welche in den genüsslichen Menüs kredenzt werden. Bio ist für das Schloss Wartegg nicht irgendein Zertifikat, sondern sinnvoller Genuss aus der Natur. Die Zimmer mit dem Ausblick über die Englische Parkanlage zum Bodensee hin oder in die Appenzeller Hügel prägt ihre Zeit im Schloss Wartegg. Sie sind alle mit hochwertigen Naturmaterialien ausgestattet.

Neben den bodyART- und Pilates Stunden hast du Zeit für Dich. Erkunde die Gegend um das Schloss Wartegg, gönne dir ein „türkisches Bad“, oder unternimm einen Ausflug nach St. Gallen oder Bregenz. Im besten Fall widmest du dieses Wochenende ganz einfach Deiner Entspannung.

WAS IST BODYART

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining welches den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele trainiert. Es werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Bei einem regelmässigen bodyART Training entsteht eine Brücke zu mehr Körperbewusstsein und erhöhter Energie im Alltag.

WAS IST PILATES

Pilates Mattentraining zur Erarbeitung der dynamischen Stabilität der Wirbelsäule und der muskulären Balance der Rumpfmuskulatur. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.

PROGRAMM

DONNERSTAG, 03. MAI 2018

17h - 19h Trainingszeit / ab 19.30h Apéro/Abendessen

FREITAG, 04. MAI 2018

08h - 10h Trainingszeit / 12h - 14h Mittagessen / 16h - 18h Trainingszeit
ab 18.30h Apéro / Abendessen

SAMSTAG, 05. MAI 2018

08h - 10h Trainingszeit / 12h - 14h Mittagessen / 16h - 18h Trainingszeit
ab 18.30h Apéro / Abendessen

SONNTAG, 06. MAI 2018

08h - 10h Trainingszeit / Abschluss, Abreise

Personal Trainings nach Vereinbarung möglich

PREISE

In den Kosten enthalten sind 3 Übernachtungen, Vollpension, Verpflegung und Getränke in den Pausen, freie Benützung des historisch „türkischen“ Bades am Vormittag, freies Parkieren plus total 12 Lektionen bodyART und Pilates.

Einzelzimmer : CHF 1'030.00

Doppelzimmer : CHF 910.00

Personal Trainings nach Vereinbarung: CHF 80.00

Anreise

Die Anreise folgt in Eigenregie

Schloss Wartegg
Von Blarer Weg 1
9404 Rorschacherberg
www.wartegg.ch

