



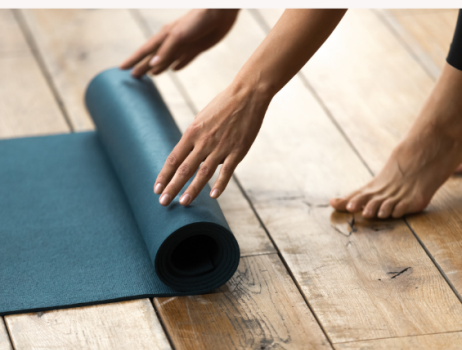
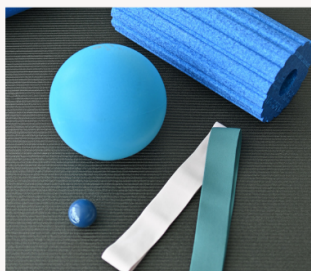
Pilatesflows RETREAT



ENTSPANNUNG, RUHE UND KRAFT

8. - 10. Mai 2026

Hotel Ucliva Waltensburg/Vuorz



Gönne deinem Körper ein
Wochenende mit Entspannung,
Stärkung und Ausgeglichenheit.

Im schönen Surselva frische Bergluft
tanken, wandern oder einfach den
Garten genießen. Mit einer Lektion
Pilatesflows morgens und abends
erreichst du die Balance von Körper,
Seele und Geist.

Pilatesflows, das sanfte und effektive
Tiefenmuskulaturtraining mit
Komponenten von Physiotherapie,
Osteopathie und Faszienwissenschaften.



Informationen

5 % Reduktion bei Anmeldung
bis 31. Januar 2026

Package

2 Übernachtungen in
einem Doppelzimmer
inklusive Verpflegung
(Halbpension)

4 Lektionen Pilatesflows

Anreise + Versicherung
sind nicht inbegriffen



Preis

Doppelzimmer
CHF 570.-

Einzelzimmer (DZ zur Einzelnutzung)
CHF 670.-

Ablauf

Freitag

Check in ab 15 Uhr

16 Uhr Willkommensapéro

17 - 18 Uhr Pilatesflows

18.30 Uhr Abendessen im Hotel

Samstag

7.30 - 8.30 Uhr Pilatesflows

9 Uhr Frühstück

Danach hast du Zeit für eine
Wanderung oder entspannst
bei einer Tasse Tee im Garten

17 - 18 Uhr Pilatesflows

18.30 Uhr Abendessen im Hotel

Sonntag

7.45 - 8.45 Uhr Pilatesflows

9 Uhr Frühstück

bis 11 Uhr Check out

Melde dich jetzt an
und gönn dir eine
Auszeit für Körper
und Seele



Infos & Anmeldung
(Anruf oder Whatsapp)

• • ——— ♥ ——— • •

Caroline Meier

Pilatesflows Instruktoren

079 682 85 57

caroline@traumordnung.ch

www.traumordnung.ch

