

17.11 - 19.11.2024

Retreat  
yourself  
Body & Mind

# Pilates Retreat

Du hast Lust auf 3 Tage selfcare rund um das Thema Pilates?

Du bist bereits pilateserfahren (kein Neu-Einsteiger) und möchtest deine Mattentechnik vertiefen, Neues erlernen, an deiner Kraft und Ausrichtung arbeiten?

Dann bist du hier genau richtig. Komm mit mir in das wunderschöne Wellness und Spa Hotel Jordan's Untermühle, lass dich kulinarisch verwöhnen und beschenke dich mit einer kleinen body & mind Auszeit im Wintermonat November und profitiere von den Midweek Preisen des Hotels.

Ich erhielt meine Ausbildung an der Ballettakademie in Mannheim, am Bird College of Theatre Arts and Dance in London sowie an der Alvin Ailey Dance School in NY. Neben vielen Jahren auf der Bühne als Musicaldarstellerin und Tänzerin sowie als Choreografin, habe ich mich stetig als Dozentin weiterentwickelt und bin seit Ende 2014 zertifizierte Pilates Mattentrainerin und gehöre dem Deutschen Pilates Verband an.



In der Pilates Methode finde ich, die für mich so spannende Kombination aus Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision & Bewegungsfluss. Alles Pilates-Prinzipien die sich mir zuvor im Tanz schon vereinten und welche ich mit Freude an meine Schüler:innen weitergebe.



INSTAGRAM  
retreatyourself\_sabrinastein

## Dein Aufenthalt beinhaltet

- reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittags Vesper und 3-Gang-Abendessen, Nutzung des gesamten Spa Bereiches. Wasser und Tee im Spa Bereich und Spa Tasche (mit Bademantel, Handtuch, Saunatuch, Slipper).
- So wie 4 x 90 Min. Pilates Mattentraining & eine Candle Light Stretch & Relax Session.



Detailliertes Kursprogramm erhältst du mit deiner verbindlichen Anmeldung.

Check in Sonntag 15:00 Uhr

(Nutzung Spa Bereich & Nachmittags Vesper ab 11:00 Uhr inklusive)

Zimmer Check out Dienstag 10:00 Uhr /  
gemeinsames Frühstück bis 11:00 Uhr

(Verlängerung Day Spa bis 18 Uhr möglich gegen Aufpreis von 25,-€)



## Kosten

### Pilates Retreat Kursprogramm

early bird Tarif: 160,- € bis 31.07.2024

regulärer Tarif: 200,- € ab 01.08.2024



Nachdem du deinen Platz bei mir reserviert hast,  
unter [sabi\\_stein@hotmail.com](mailto:sabi_stein@hotmail.com)

buche dein Zimmer direkt im Hotel unter  
[www.jordans-untermuehle.de](http://www.jordans-untermuehle.de)

EZ, DZ zur Einzelnutzung oder DZ: alle Preise auf Anfrage.

### Stornobedingungen Pilateskursprogramm:

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Maximale Teilnehmerzahl ist 12 und kann nur in Verbindung mit einem Hotelaufenthalt gebucht werden.

Storno bis 2 Wochen vor Anreise, Erstattung von 110,-€, danach keine Erstattung möglich. Der Retreatplatz kann jederzeit übertragen werden.

Stornobedingungen für das Hotel sind abweichend und werden mit der Zimmerbuchung vermittelt.



INSTAGRAM

retreatyourself\_sabrinastein