

# Home Retreats



6./7. & 27./28. März 2021

Gönn dir mit einer ausgewogenen Mischung aus Bewegung, leckerem Food und ruhigen Momenten ein entspanntes Wochenende – ein Wochenende nur für dich. Unser Wohlfühlpackage für Körper & Geist unterstützt dich optimal, um danach so richtig energiegeladen in den Frühling zu starten. Und das Beste: Du genießt es in deinen eigenen vier Wänden.

Unser Wohlfühlpackage für dein HOME RETREAT:

- 4 ONLINE LIVE Pilates & Yoga Sessions (inkl. Replay)
- Gua Sha Massage von Sparkling Cosmetics
- Basensalz für dein Säuren-Basen-Gleichgewicht
- Entschlackungstee-Mischung von Dr. Noyer
- Frisch gepresster Detox Juice
- Food Kit\*: Vegan, glutenfrei, refined sugar free

Wir begleiten dich durchs Wochenende – durch dein HOME RETREAT – und starten am Samstagmorgen mit unserer ersten ONLINE LIVE Session. Alle Sessions stehen dir übrigens während einer Woche im Replay zur Verfügung, falls du zeitlich flexibel bleiben möchtest. Dein HOME RETREAT endet am Sonntagmittag.

## Kosten

Preis pro Person: CHF 140\*\*

## Infos & Anmeldung

Melde dich bis spätestens Mittwoch, 3. März 2021 (fürs spätere Retreat bis am 24. März 2021) an, für Infos stehen wir dir jederzeit zur Verfügung.

[info@pilates-bern.ch](mailto:info@pilates-bern.ch) [www.pilates-bern.ch/retreats](http://www.pilates-bern.ch/retreats)

\*Dein Food Kit holst du dir am Freitag, 5. März 2021 (fürs spätere Retreat am Freitag, 26. März 2021) zwischen 16 und 19 Uhr im KaWeDe (Jubiläumsstrasse 101) oder bei Pilates Bern (Hotelgasse 4) ab und genießt es idealerweise zwischen Freitag- und Samstagabend.

\*\*Preis mit Wein Upgrade CHF 164

Demeter Naturwein vegan (weiss, rot oder sprudelnd) von Trallala Weine