

PILATES
und
HUMAN DESIGN

Retreat Days

08. & 09. NOVEMBER 2025
IN WINTERTHUR

Erlebe Wellness für dein Gemüt!



Sandra

Pilates Trainerin



Marina

Human Design Coach

MEHR ZU:

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der die Tiefenmuskulatur angeregt wird. Pilates hilft langfristig gegen Verspannungen, fördert die Flexibilität bei alltäglichen Bewegungen, steigert Kraft und Gleichgewicht und verbindet Körper, Geist und Atem.



Sandra

Sandra ist zertifizierte BASI® Pilates Matten Trainerin und Prä- und Postnatal Coach (BASI®). Ihren Unterricht gestaltet sie mit viel Freude und füllt ihn mit positiver Energie sowie einem Lächeln, das anstecken kann.

Pilates Einheiten

Du erlebst am Retreat Day 1 und 2 jeweils zwei unterschiedliche Pilates Einheiten - eine energetisierende am Vormittag und eine balancierende Lektion am Nachmittag. Du brauchst für das Training keine Pilates Erfahrung - jedes Level ist willkommen.

MEHR ZU:

Human Design

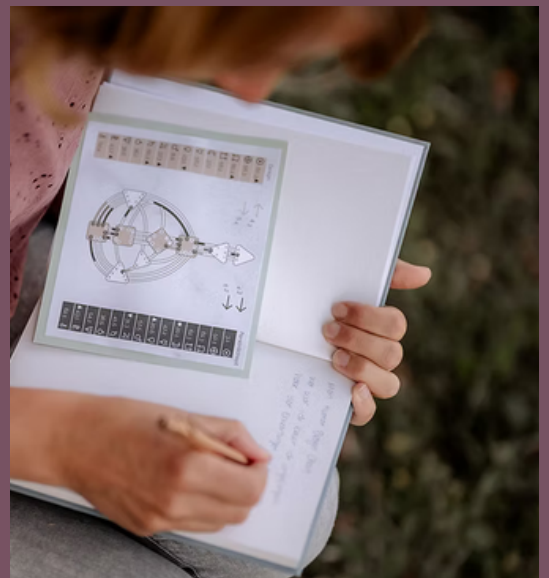
Human Design ist ein Tool zur Einschätzung deiner eigenen Persönlichkeit. Wir alle sind einzigartig & unvergleichbar. Human Design kann dir dabei helfen, dich selbst besser kennen zu lernen und im Alltag gesunde Grenzen zu setzen. Es lässt dich erkennen, wo du bereits nach deiner Energie lebst und wo du noch versuchst, den Erwartungen im Aussen gerecht zu werden. Zum Berechnen deiner persönlichen Chart brauchen wir dein Geburtsdatum / Ort / Zeit.

Marina

Marina begleitet dich als Human Design Coach mit ihrer ruhigen, einfühlsamen Art auf deinem persönlichen Abenteuer, wo du dich selbst besser kennen lernen darfst. Ganz nach dem Motto: L(i)ebe deine Einzigartigkeit.

Workshops

Die Workshops sind von den Inhalten her unterschiedlich. Du brauchst kein Human Design Vorwissen. Mit dem Wissen, das du bekommst, kannst du selber die ersten Schritte auf deinem neuen Abenteuer starten.



PROGRAMM

Retreat Day 1

Begrüssung

Pilates

Brunch

Human Design Workshop 1

Pilates

Abschluss

Retreat Day 2

Begrüssung

Pilates

Brunch

Human Design Workshop 2

Pilates

Abschluss

Start: 09:15 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Inhalt Human Design Workshop

Retreat Day 1:

Typ - deine Rolle in der Gesellschaft

Strategie - so interagierst du mit deiner Energie

Autorität - so triffst du die besten Entscheidungen

Retreat Day 2:

Zentren - was strahlst du aus & was nimmst du von aussen auf

PREISE

Melde dich für einen oder beide Tage an und reserviere dir deinen Platz: Anmeldung über pilatesinderstadt.com.
Reservationsgebühr/Anzahlung*): CHF 20 / Person / Tag. Der Preis für den Retreat Day richtet sich nach deinem Anmeldungsdatum und ist bis zum 1. Oktober 2025 vollständig zu begleichen. Zahlungen sind per TWINT/ Banküberweisung/ Kreditkarte möglich.

	Retreat Day 1	Retreat Day 2
Preis Einzeltag gültig bis 05.10.2025	CHF 155	CHF 155
Preis 2-Tages-Kombi gültig bis 05.10.2025	CHF 280	

*) Diese Gebühr wird auch im Falle einer Stornierung nicht zurückerstattet. Ausser der Retreat Day wird durch Pilates in der Stadt abgesagt. / Stornierung durch Teilnehmende bis 31. August 2025: nur Reservationsgebühr muss getragen werden, ab dem 1. September 2025 ist die gesamte Retreat Day Gebühr zu begleichen.

DAS SAGEN UNSERE TEILNEHMERINNEN ZUM VERGANGENEN RETREAT DAY 1:

Ihr zwei seid grossartig und ihr habt mir eine wundervolle Auszeit vom Alltag ermöglicht.

Eine Auszeit mit vielseitigen wertvollen Eindrücken, nach welcher ich mich erholt und gestärkt gefühlt habe. Hierzu haben besonders die Kursleiterinnen, aber auch die restlichen Teilnehmerinnen beigetragen.

Ein schöner Retreat Day – eine Begegnungszone mit Gleichgesinnten. Ein zu-sich-kommen und bei-sich-sein-dürfen in Kombination von Pilates (Body) und Human Design (Mind). Dankeschön.

Mir hat das Pilates sehr gut gefallen. Ich fand es super, mit den zwei verschiedenen Einheiten. Das eher energetische und aufweckende Pilates und das eher ruhigere und entspannende Pilates.

KONTAKT



Sandra - Pilates Trainerin

Pilates in der Stadt

pilatesinderstadt.com

info@pilatesinderstadt.com

079 573 98 09 für Kontaktaufnahme / TWINT

pilates
in der stadt

Marina - Human Design Coach

chleyni Fee

chleyniffee.ch

marina@chleyniffee.ch

chleyni Fee