

# Pilates & Frauen- gesundheit

## Retreat Day



**Sandra**  
*Pilates Trainerin*

**Jasmine**  
*Expertin für  
Frauengesundheit*



# Programm

## Retreat Day

Begrüssung

Pilates

Brunch

Workshop: Dein weiblicher Rhythmus

Pilates

Abschluss

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

Workshop: **Dein weiblicher Rhythmus** - Tipps für Energie, Balance & Selbstfürsorge

*Entdecke die fünf Säulen der Frauengesundheit, erhalte Tipps für deinen Alltag und lerne, wie du dein weibliches Wohlbefinden ganzheitlich stärkst.*

# 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.

## Trainerin Sandra

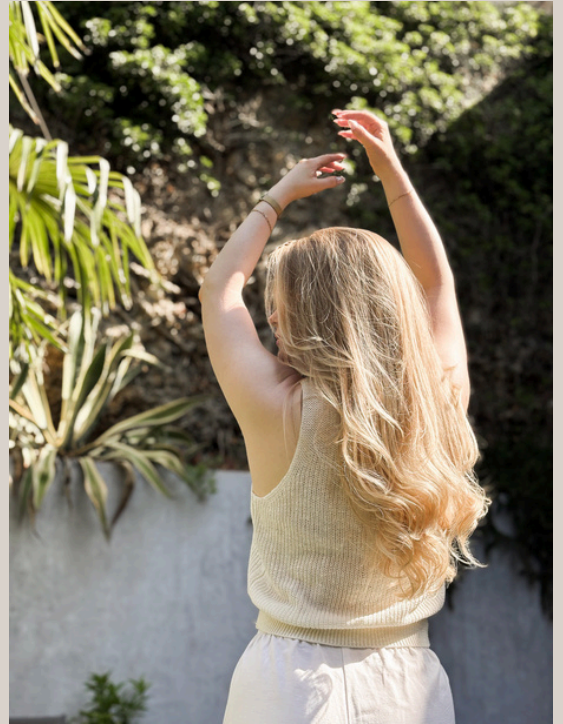
Sandra ist zertifizierte BASI® Pilates Matten Trainerin und Prä- und Postnatal Coach (BASI®). Sie hat sich spezialisiert auf Frauen sowie Mamas vor und direkt nach der Geburt - und auch danach. Ihren Unterricht gestaltet sie mit viel Freude und füllt ihn mit positiver Energie sowie einem Lächeln, das anstecken kann.

## Das erwartet dich

Du erlebst eine energetisierende Pilateseinheit am Vormittag und eine balancierende Lektion am Nachmittag. Du brauchst für das Training keine Pilates Erfahrung - jedes Level ist willkommen.

# Lebe nach dem Zyklus

Frauengesundheit bedeutet mehr als Ernährung und Bewegung, sie umfasst Körper, Geist und Emotionen. Wenn wir unseren weiblichen Körper und den Zyklus verstehen, können wir die innere Ausgeglichenheit fördern.



## Expertin Jasmine

Jasmine ist zertifizierte Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit AKN und Gründerin von FEM Body & Mind. Ihr Fokus liegt darauf, Frauen zu ermutigen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und liebevoll für ihre Gesundheit zu sorgen. Jasmine verbindet Wissen aus Zyklus- und Hormonbalance, Stressmanagement und Selbstfürsorge.

## Das erwartet dich

Ein inspirierender Workshop für alle Frauen, der dir zeigt, wie du hormonfreundlich lebst und deine weibliche Kraft stärkst. Wir sprechen über Ernährung, Bewegung und Stressmanagement – und du nimmst konkrete Ideen mit, die dir helfen, Balance und Wohlbefinden in deinen Alltag zu bringen.

# Preise

**Ticket**

buchbar bis 15.02.2026

CHF 159

Melde dich für unseren Event an und reserviere dir deinen Platz: Anmeldung über die [Buchungsseite](https://pilatesinderstadt.com) von pilatesinderstadt.com.

Reservationsgebühr/Anzahlung: CHF 20 / Person.

Der offene Restbetrag ist bis zum 28. Februar 2026 vollständig zu begleichen. Zahlungen sind per TWINT/ Kreditkarte/ Banküberweisung möglich.

Platz  
sichern



# Der Retreat Day ist für dich...



wenn du dich nach einem  
erholsamen Tag mit tollen  
Frauen sehnst.



wenn du dich durch zwei wohltuende  
Pilateseinheiten mit dir und deinem  
Körper verbinden möchtest.



wenn du mehr über hormonfreundliche  
Ernährung und Frauengesundheit  
erfahren möchtest.



wenn du dir, passend zu deinem  
weiblichen Körper, Inspiration für  
mehr Selbstfürsorge wünschst.

# Wir freuen uns auf DICH



*Sandra & Jasmine*

**Sandra**  
*Pilates Trainerin*



[info@pilatesinderstadt.com](mailto:info@pilatesinderstadt.com)  
[pilatesinderstadt.com](http://pilatesinderstadt.com)

**Jasmine**  
*Expertin für  
Frauengesundheit*



[info@fembodymind.ch](mailto:info@fembodymind.ch)  
[fembodymind.ch](http://fembodymind.ch)