Pilates & Frauen-gesundheit

Retreat Day

Sandra
Pilates Trainerin

Jasmine
Expertin für Frauengesundheit

Programm

Retreat Day
Samstag, 31. Oktober 2026

Begrüssung

Pilates

Brunch

Workshop: Dein weiblicher Rhythmus

Pilates

Abschluss

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

Workshop: **Dein weiblicher Rhythmus** - Tipps für eine zyklusbasierte Alltagsgestaltung

Entdecke, was jede Zyklusphase in dir stärken kann, lerne deine Bedürfnisse besser kennen und finde zu mehr Balance im Alltag.

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, die ihren Zyklus als Kraftquelle nutzen möchten. Wir beleuchten die unterschiedlichen Zyklusphasen, ihre Auswirkungen auf Energie, Bedürfnisse und Wohlbefinden und sammeln alltagstaugliche Impulse.

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 das Gefühl hast, nicht jeden Tag dieselbe Frau zu sein und das endlich verstehen möchtest.
- wenn du Impulse suchst, um deinen Alltag besser an deine Energie und Bedürfnisse anzupassen.

Preis

Ticket buchbar bis 20.10.2026	CHF 159

Melde dich für unseren Event an und reserviere dir deinen Platz: Anmeldung über die Buchungsseite von pilatesinderstadt.com.

Reservation durch Anzahlung: CHF 20 / Person.

Der offene Restbetrag ist bis zum 20. Oktober 2026 vollständig zu begleichen. Zahlungen sind per TWINT/ Kreditkarte/ Banküberweisung möglich.

Platz sichern

Wir freuen uns auf DICH

Sandra & Jasmine

Sandra
Pilates Trainerin

info@pilatesinderstadt.com
pilatesinderstadt.com

Jasmine
Expertin für Frauengesundheit

FEM Body & Mind

info@fembodymind.ch
fembodymind.ch