



PILATES & HUMAN DESIGN RETREAT

DEIN CHART

Design

- 60.3 ▲
- 56.3
- 60.2 ▲
- 56.2
- 37.2
- 58.2
- 13.5 ▼
- 8.6
- 33.3 ▲
- 60.2 ▲
- 38.2
- 38.6
- 43.2 ▲

4.3 →

5.4 →

4.3 →

6.2 →

Persönlichkeit

- 3.1
- 50.1
- 61.3
- 62.3
- *20.1
- 42.2
- ▲20.6
- 52.5
- ▼31.3
- 41.5
- 38.5
- 54.2
- ▲43.1

A photograph of a person lying on their back, receiving a massage. The person's long, dark hair is tied up in a bun. A hand is visible on the right side of the frame, resting on the person's back. The background is a light-colored, textured surface, possibly a towel or sheet. The text is overlaid on a white rectangular area in the center of the image.

EINE AUSZEIT

für dich, für deinen Körper,
für deine Seele

20. - 22. SEPTEMBER 2024

BERGLUFT ATMEN

IN CHURWALDEN, GR, SCHWEIZ

Erlebe drei erholsame Tage mit sportlicher Aktivität, Pilates, Kulinarik, Wellness, Luxus und Human Design.

2 NÄCHTE MIT HALBPENSION

Das Hotel Krone in Churwalden ist der perfekte Ort für deine Auszeit.





PILATES

HUMAN DESIGN

ERHOLUNG

RETREAT

VON FREITAG BIS SONNTAG

Verbringe ein Wochenende mit Gleichgesinnten, stärke deinen Körper mit Pilates und erfahre mehr über deine Kraft in deinem persönlichen Human Design.

20. - 22. SEPTEMBER 2024

Freie Zeit, die Wellnessanlage des Hotels zu genießen, begleitet von einem tollen Programm und Möglichkeiten, nach Lust und Laune Aktivitäten und Ausflugsziele der Umgebung zu erkunden.



Sandra

PILATES TRAINERIN

Als leidenschaftliche Pilates Trainierin unterrichtet Sandra mit viel Passion, Abwechslung und einem Strahlen, das anstecken kann. Jedes körperliche Level findet bei Sandra die richtigen Übungen.



Marina

HUMAN DESIGN COACH

**‘Erkenne wie besonders du
in deiner Einzigartigkeit bist’**

Mit dieser Vision bringt dir Marina die Komplexität von Human Design auf eine verständliche Art näher, damit du den Weg in deine natürliche Kraft findest.

DAS HOTEL KRONE

3-Sterne Superior



**2 NÄCHTE
IM EINZEL- ODER DOPPELZIMMER**

mit Frühstück und 3-Gang-Abendessen (vegetarisch oder mit Fleisch)



”

Gerne wieder
Alles so schön neu, super Zimmer,
grosszügiges Frühstücksbuffet, nettes
Personal, genialer Wellnessbereich, alles
perfekt sauber.

RUTH, GAST VOM HOTEL
KRONECHURWALDEN.CH



NUTZE DIE
ENERGIE
DEINES
WAHREN
ICHS



Lerne dich selbst besser kennen mit **HUMAN DESIGN**

Human Design zeigt dir, wer du warst, bevor du angefangen hast, dich für andere Menschen zu verbiegen. In den Workshops bekommst du deine persönliche Schatzkarte mit Basic-Wissen an die Hand und kannst dich damit auf ein spannendes Abenteuer mit dir selbst begeben.



Chart

Basierend auf deinen persönlichen Geburtsdaten erhältst du deine Human Design Chart.



Energietyp

Lerne die 5 unterschiedlichen Energietypen kennen und wie sie funktionieren.



Autorität

Finde heraus, was dich dabei unterstützt, die für dich richtigen Entscheidungen zu treffen.

Das Retreat kann auch ohne Human Design Workshops zum gleichen Preis gebucht werden.

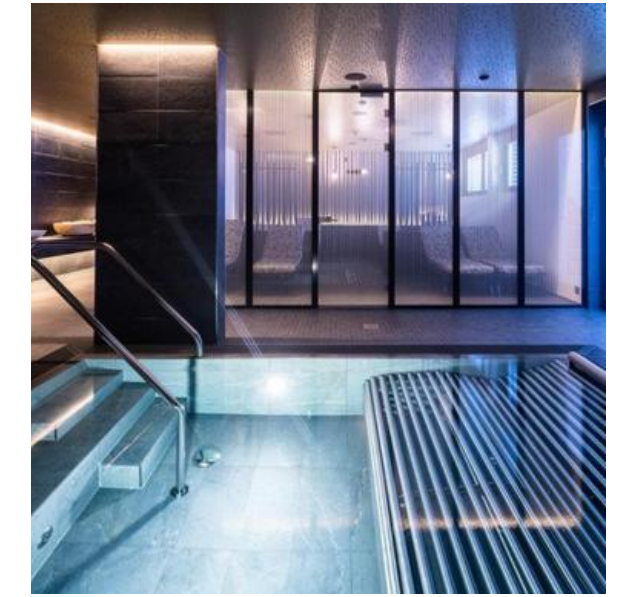
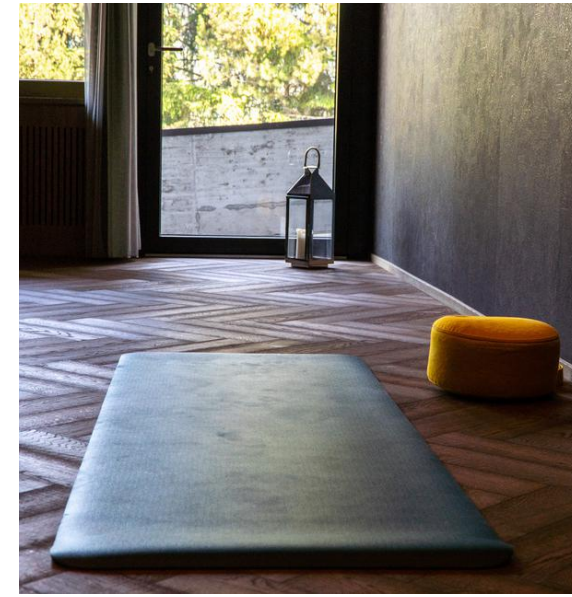
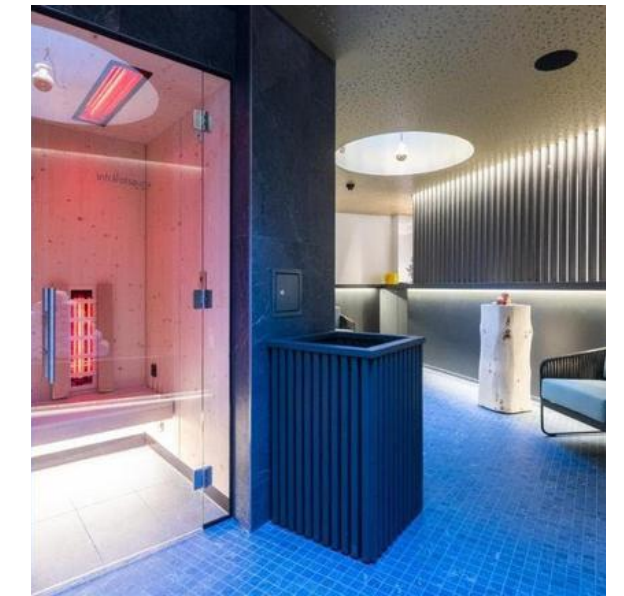


”

Marina hat mir meine Human Design Chart einfach und verständlich erklärt.

Ich fand es sehr spannend, meine Chart kennenzulernen und zu erfahren, was alles zu mir gehört. Mein grösster Aha-Moment war, wie meine emotionalen Wellen funktionieren, denn ich dachte immer, dass es etwas ist, was nicht da sein sollte.

CELINE S.



PILATES

BEWEGUNG UND WELLNESS

Dich erwarten drei abwechslungsreiche Tage mit vier verschiedenen Pilates Lektionen. Und für die Erfrischung nach der Bewegung steht dir der hauseigene Wellnessbereich zur Verfügung.





”

Die Pilates Lektionen mit Sandra sind immer super! Sehr abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Körper mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen - deshalb für alle geeignet!

JESSICA, PILATES TEILNEHMERIN



PROGRAMM

Freitag, 20.09. - Sonntag, 22.09.2024

Freitag

Anreise
Kennenlernen
Human Design Workshop
Pilates
Abendessen

Samstag

Pilates
Frühstück
Human Design Workshop
Freizeit
Pilates
Abendessen

Sonntag

Pilates
Frühstück
Abreise



Anzahl Teilnehmende beschränkt - Normalpreis: buchbar bis 31.08.2024

EARLY BIRD
EXKLUSIV FÜR
DICH
BUCHBAR BIS
31. MÄRZ 2024

DEIN PAKET

DEINE PAUSE FÜR DICH

- 2 Übernachtungen (im EZ oder DZ)
- 2x Frühstücksbuffet (inkl. Getränke)
- 2x 3-Gang-Abendessen (exkl. Getränke)
- Wellness, Fitness, Tiefgarage
- 20% auf Massagen (Voranmeldung gewünscht)
- Welcome Drink
- 4 Pilates Lektionen
- 2 Human Design Workshops

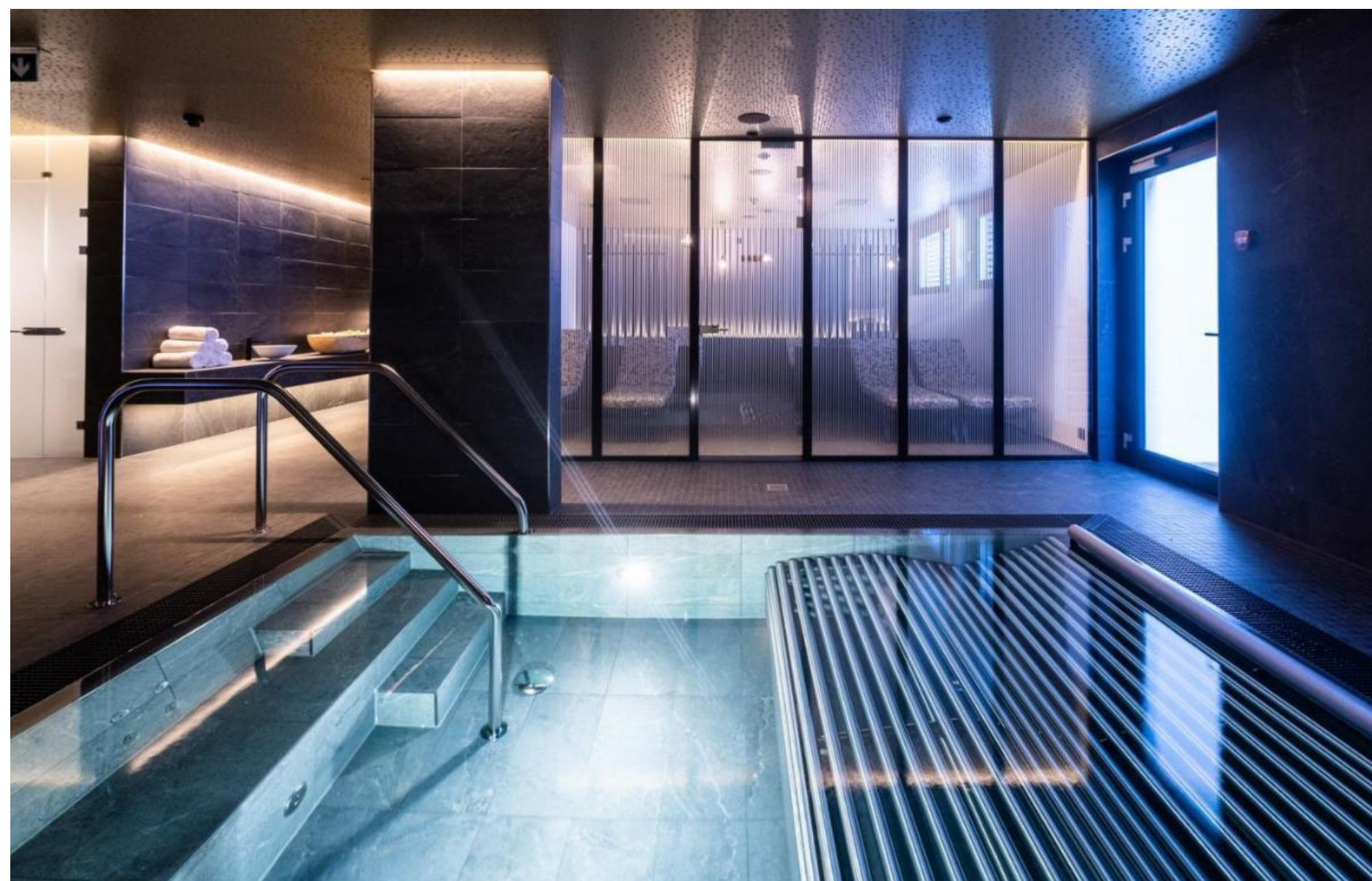
Early Bird Preis:

CHF 610 pP im Doppelzimmer
CHF 650 im Einzelzimmer

Normalpreis:

CHF 660 pP im Doppelzimmer
CHF 700 im Einzelzimmer

Buchung hier: kronechurwalden.ch



pilates
in der Stadt

WIR FREUEN UNS AUF DICH

 **HOTELKRONE**

chleyni Fee

pilatesinderstadt.com

kronechurwalden.ch

chleynifee.ch