PILATES-WOCHENENDE MIT ANDREA BACHMANN 09/25

Pilates is complete coordination of body, mind and spirit.
Joseph Pilates

FREITAG, 26. SEPTEMBER BIS SONNTAG, 28. SEPTEMBER 2025

Geniessen Sie eine Auszeit im wundervollen Engadin! Stärken Sie Körper, Geist und Seele mit professionell angeleitetem Pilates-Training, entspannenden Stunden im Spa und Zeit in der traumhaften Engadiner Bergwelt. Die Pilates-Lektionen sind sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Theorie-Stunde ergänzt den aktiven Teil – sodass Sie dank gesunden Bewegungen auch zurück im Alltag weiterhin Ihr Wohlbefinden steigern können.

maistra 160
HIGH ALPINE HOTEL LIVING · PONTRESINA

PILATES-WOCHENENDE MIT ANDREA BACHMANN - 09/25

Freitag, 26.09.2025

ab 15 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
15:15 - 17:15 Uhr	Pilates im Yogaraum
17:30 Uhr	Input Präsentation 'Wieso Pilates?' in der Lounge
18:30 Uhr	Welcome Drink und Q&A in der Lounge
ab 19:15 Uhr	Individuelles Abendessen

Samstag, 27.09.2025

8 - 9 Uhr	Pilates im Yogaraum
ab 9 Uhr	Frühstück
10:30 - 16 Uhr	Freizeit
16 - 18 Uhr	Pilates im Yogaraum
ab 18:30	Individuelles Abendessen

Sonntag, 28.09.2025

8 - 9 Uhr	Pilates im Yogaraum
ab 9 Uhr	Frühstück
ab 10:30 Uhr	Individuelle Abreise

Lifeisbetterinthemountains

maistra 160

HIGH ALPINE HOTEL LIVING · PONTRESINA