

**Raus aus dem Alltag und die Seele baumeln lassen!**

*Frische Bergluft, leckeres Essen, Bewegung/Sport, Spaziergänge,  
die Natur genießen, abschalten, wellnessen und den Aufenthalt  
genau so gestalten, dass es für DICH stimmt!*



# *Pilates Mountain Retreat*

Im Eiger Selfness Hotel, Grindelwald  
[www.eiger-grindelwald.ch](http://www.eiger-grindelwald.ch)

**25. BIS 27. NOV. 2022**

**Kontakt und Leitung: Katia Brin**

Inhaberin von 8sam Training & Coaching in MuttENZ  
[info@8sam-studio.ch](mailto:info@8sam-studio.ch), 076 506 55 66



# CHF 490

## IM PREIS INBEGRIFFEN:



- 4 Pilates-Trainings\* à 60 Min., gefolgt von einer geführten Meditation
- 2 Übernachtungen im EZ oder DZ
- Tee/Kaffee/Obst vor den Vormittagstrainings
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- 2 Abendessen (3-Gang-Menü à la carte)
- Swissness Mini-Bar im Zimmer
- WLAN im Hotel
- Nutzung des Wellness- und Fitnessbereichs
- Gästekarte Grindelwald für kostenlose oder reduzierte Eintritte und öV-Nutzung

\*Die Pilates-Trainings eignen sich gleichermaßen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

**Anreise:** auf eigene Faust

**Anzahl Teilnehmende:**  
Mindestens 6, maximal 10 Personen

**Anmeldung bis spätestens 30. Oktober 2022**  
per E-Mail an [info@8sam-studio.ch](mailto:info@8sam-studio.ch) oder per online  
Formular auf [www.8sam-studio.ch](http://www.8sam-studio.ch)