

*Raus aus der Vorweihnachtshektik und die Seele baumeln lassen!
Frische Bergluft, die Natur geniessen, Bewegung/Sport, leckeres
Essen, wellnessen, meditieren, abschalten und den Aufenthalt
genau so gestalten, dass es für DICH stimmt!*



Pilates Mountain Retreat

*Im Eiger Selfness Hotel, Grindelwald
www.eiger-grindelwald.ch*

24. BIS 26. NOV. 2023

*Kontakt und Leitung: Katia Brin
Inhaberin von 8sam Training & Coaching in Muttenz
info@8sam-studio.ch, 076 506 55 66, www.8sam-studio.ch*



ab CHF 548

je nach Zimmerwahl



IM PREIS INBEGRIFFEN:

- 4 Pilates-Trainings* à 60 Min., gefolgt von einer geführten Meditation
- 2 Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- 2 Abendessen (3-Gang-Menü à la carte, inkl. Wasser)
- 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 29. Oktober 2023
per E-Mail an info@8sam-studio.ch oder per
online Formular auf www.8sam-studio.ch*