

PILATES RETREAT



15.Mai 2026 - 17.Mai 2026

HAUS RHODANIA 3955 ALBINEN VS



ANMELDUNG



INFO@HELENE-OGI.CH
WWW.HELENE-OGI.CH

INFORMATIONEN



PILATES SESSIONS
BARFUSSLAUFEN IN DER NATUR
MASSAGE AUF WUNSCH

PROGRAMM

FREITAG, 15. MAI 2026

- 16.00 UHR: EINTREFFEN IM HAUS RHODANIA UND ZIMMER BEZIEHEN
- 17.00- 18.00 UHR: PILATES FÜR EINEN GLÜCKLICHEN RÜCKEN
- 18.30 UHR: GEMEINSAMES ABENDESSEN
- 20.00 UHR: VORTRAG "HEIMKEHR"
-

SAMSTAG, 16. MAI 2026

- 08.00- 09.00 UHR: PILATES FÜR MOBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT
- 9.30 UHR BRUNCH
- 11.00- 13.00 UHR: FASZINATION BARFUSSLAUFEN
- 17.00- 18.30 UHR: PILATES: "SPIRALIG UND BALANCIEREND" MIT ANSCHLIESSENDEM ENTSPANNUNGSTEIL
- 19.00 UHR GEMEINSAMES ABENDESSEN

SONNTAG, 17. MAI 2026

- 08.00- 09.00 UHR: PILATES: "SCHWUNGVOLL UND DYNAMISCH"
- 9.30 UHR FRÜHSTÜCK
- ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG/MASSAGE/ABREISE

LEITUNG: HELENE OGI

KOSTEN FÜR GESAMTEN RETREAT:

FR. 460.- PRO PERSON IM DZ, EZ ZUSCHLAG

FR. 40.- /DZ ALLEINBENUTZUNG ZUSCHLAG FR.70.-

MASSAGE EXTRA FR. 60.-/ 50 MIN.

ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 01. MAI UNTER
INFO@HELENE-OGI.CH