

PILATES RETREAT

VALBELLA

mit XENIA MARBLER



17.–19. September 2027

Hotel Waldhaus am See | Valbella

Gönnen Sie sich eine inspirierende Auszeit für Körper, Geist und Seele inmitten der Bündner Bergwelt. Gemeinsam mit unserer Pilateslehrerin Xenia Marbler freuen wir uns, Ihnen ein exklusives Pilates-Wochenende im Hotel Waldhaus am See in Valbella anbieten zu dürfen.

Direkt am idyllischen Heidsee, eingebettet in die wunderschöne Bergwelt der Lenzerheide, erwartet Sie das *Superior Hotel Waldhaus am See Valbella. Das familiengeführte Hotel verbindet traditionellen Bündner Charme mit modernem Alpenschic und herzlicher Gastfreundschaft.



Xenia Marbler ist Physiotherapeutin seit 1998, Certified Pilates Teacher, internationale Educator für die Pilates Suspension Method (PSM) und Ambassador für Deutschland, die Schweiz und Österreich.

Sie ist diplomierte Bodymotion Pilates Trainerin für Matwork und Studiogeräte sowie Balanced Body Master Instructor für Anatomy in Motion und absolvierte das Cara Reeser Heritage Training (postgraduate).

Bis 2019 war sie zudem als Pilates Bodymotion Ausbilderin tätig.

Dieses Wochenende lädt Sie ein, Pilates ganzheitlich zu erleben. Spüren Sie, wie Kraft, Beweglichkeit und Balance gefördert werden – durch bewusste Atmung, Konzentration und präzise Bewegung. Pilates stärkt Körper und Geist gleichzeitig und schafft einen wohltuenden Ausgleich zum hektischen Alltag. Das Programm eignet sich sowohl für Einsteigerinnen als auch für Fortgeschrittene und ermöglicht individuelle Vertiefung der Methode. Jede Bewegung respektiert die persönliche Anatomie sowie individuelle Möglichkeiten und Grenzen.

DAS ERWARTET SIE

-  2 Nächte im Doppel- oder Einzelzimmer
-  Welcome-Apéro
-  reichhaltiges Frühstücksbuffet
-  4-Gang Abendmenü
-  Benützung Hallenbad & Wellnessbereich
-  Aussenparkplätze gratis
-  5 Stunden Pilates mit verschiedenen Schwerpunkten:
 - innere Kraft
 - Stretching
 - starker Schultergürtel
 - Core Activation
 - Leg Day



ANMELDUNG AN:

Lena Grütter
GOLF AND WELLNESS
Tel +41 44 760 34 67
Mobil +41 79 698 53 94
Forchstrasse 99 a, CH-8132 Egg
lena@golfandwellness.ch



Wir freuen uns sehr auf ein bewegungsreiches Pilates Wochenende mit Ihnen in Valbella.



Gerne melde ich mich zum **PILATES RETREAT** mit **XENIA MARBLER** vom **17.09.-19.09.2027**
(Freitag - Sonntag) im **Hotel Waldhaus am See Valbella**, verbindlich an



Name _____ Vorname _____

Geb.-Datum _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobile _____

E-Mail _____

Bemerkungen _____

Bitte buchen Sie für mich verbindlich folgende Zimmerbelegung

☐ **Doppelzimmer CHF 555.- pro Person** (inkl. allen Leistungen gem. Ausschreibung)

Ich teile das Zimmer mit: _____

☐ **Einzelzimmer CHF 555.- pro Person** (inkl. allen Leistungen gem. Ausschreibung)

☐ Hiermit bestätige ich, die Allgemeinen Vertrags- und Reisebestimmungen, gelesen und akzeptiert zu haben

Datum _____ Unterschrift: _____

Einsenden an:

Lena Grütter

GOLF AND WELLNESS

Tel +41 44 760 34 67

Mobile +41 79 698 53 94

Forchstrasse 99 o, CH-8132 Egg

lena@golfandwellness.ch

