

HALBTAGESRETREAT FÜR FRAUEN

ZURÜCK zu dir

PILATES · ACHTSAMKEIT · INNERE STÄRKE

Gönne dir einen halben Tag voller Bewegung, Entspannung und Impulse –
für mehr Balance und Wohlbefinden.



DATUM

05.09.2026

Samstag

UHRZEIT

9:30-14

Uhr

ORT

Z4 Loft

Zollhof 4 · Weyhe-Dreye

BEITRAG

65 €

pro Person

DAS ERWARTET DICH

- Sanftes Pilates für Körper und Geist
- Psychologische Impulse für mehr Selbstfürsorge und innere Stärke
- Zeit zum Innehalten und Auftanken
- Kleine Gruppe in entspannter Atmosphäre

PROGRAMM

- Ankommen & Kennenlernen**
- Pilates-Einheit**
- Pause mit Tee & Snacks**
- Psychologischer Workshop**
- Pilates & Entspannung**
- Abschlussrunde**

THEMEN

Stress regulieren

Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen

Eigene Ressourcen stärken

Balance im Alltag

Für Frauen, die ... sich eine Auszeit gönnen, Körper und Seele in Einklang bringen und neue Kraft für ihren Alltag schöpfen möchten.

Wir freuen uns auf dich!



MILA PLETT-PERELSHTEYN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

plett@pp-achim.de



JULIA MÖLLMANN

PILATESTRAINERIN

julia@pilates-studio-weyhe.de

01556 05 04 720

ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail – wir freuen uns auf dich!