

7 Tage Kraft tanken im Pilates-Retreat Esprit de Vie

Der Alltag raubt Dir Kraft und Energie? Möchtest Du neue Energie tanken und sowohl Deinem Körper als auch Deinem Geist etwas Gutes tun?

Verbringe eine wundervolle Pilates-Woche in einer der beliebtesten Regionen Südfrankreichs.

Vor Dir stehen 7/8 großartige Tage mit täglichen Pilates-Stunden, entspannten Momenten am Pool oder auf einer unserer Sonnenterrassen, gemeinsamen Ausflügen, Entdeckungstouren, frischem südfranzösischem Essen und guten Weinen.

Programm

(beispielhaft, Änderungen sind möglich)

Tag 1 (Samstag)

- Ab 15:00 Uhr Ankunft
- 18:00 Uhr Apéro (Champagner-Empfang) der Gäste mit kurzer Vorstellungsrunde
- 20:00 Uhr gemeinsames Abendessen
- Je nach Anreisezeit kleine entspannte Pilates-Einheit am Abend (ca. 30 Min.)

Tag 2 (Sonntag)

- 8:30 Uhr Gemüse- oder Obst-Shot
- 8:45 Pilates
- 10:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- Ca. 11:00 Uhr Fahrt ins Dorf (Markttag) mit anschließendem Gang zum „Croix“ und „Fort“
- 20:00 gemeinsames Abendessen

Tag 3 (Montag)

- 8:30 Uhr Gemüse- oder Obst-Shot
- 8:45 Pilates
- 10:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:15 Abfahrt zum „Gigaro“ mit Küstenwanderung (individuelle Länge) oder Relaxen am Strand oder...
- 20:00 gemeinsames Abendessen

Tag 4 (Dienstag)

- 8:30 Frühstück
- 9:30 Fahrt zum Markt nach St. Tropez
- 16.00 Uhr Pilates am Strand von Pampelonne
- Freie, individuelle Abendplanung

Tag 5 (Mittwoch)

- 8:30 Uhr Gemüse- oder Obst-Shot
- 8:45 Pilates
- 10:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- Tag zur freien Verfügung
- 20:00 Gemeinsames Abendessen

Tag 6 (Donnerstag)

- 8:30 Uhr Gemüse- oder Obst-Shot
- 8:45 Pilates
- 10:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:30 Uhr Abfahrt zum Wandern in der „Plaine des Maures“
- 20:00 Gemeinsames Abendessen

Tag 7 (Freitag)

- 8:30 Uhr Gemüse- oder Obst-Shot
- 8:45 Pilates
- 10:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- Tag zur freien Verfügung
- 19:45 Uhr Abfahrt zum Abschlussabend im „Le Faucado“

Tag 8 (Samstag)

- 9:30 Uhr Gemüse- oder Obst-Shot
- 9:45 Pilates
- 11:00 Uhr Gemeinsames Abschlussfrühstück/Brunch
- Individuelle Abreise



Pilates mit Sandra

Nicht nur die Pilates-Stunden, sondern das gesamte Retreat werden von Sandra geleitet.

Sie ist studierte Sportlehrerin und hat über mehr als 12 Jahre Erfahrungen als Pilates-Trainerin sowie Personal-Trainerin gesammelt. Durch ihre Neugierde und Lebensfreude ist sie stets an Neuem interessiert und bildet sich regelmäßig fort.

Sofern das Wetter es zulässt, finden die Stunden im Freien statt.

Durch kleine individuelle Abwandlungen und ggf. den Einsatz von Kleingeräten können die Pilates- Übungen jedem Leistungsniveau angepasst werden – egal, ob Du Anfänger bist oder Profi.

Du wirst es sehen und spüren: nach einer Woche fühlt sich nicht nur Dein Körper anders - besser an, auch Dein Geist kommt zur Ruhe und schöpft dadurch neue Kraft. Du wirst entspannter und resilienter sein.

Verpflegung

Jeder Tag beginnt mit einem frisch zubereiteten Energie-Shot als Gemüse-/Obst-Saft Smoothie (nur natürliche, unverarbeitete Gemüse und Obst werden hierfür verwendet)

Zum gemeinsamen **Frühstück** servieren wir täglich frisches Baguette und Croissants, verschiedene Mueslis und Cerealien, Obst und Quark, süße Aufstriche und Herzhaftes, wie verschiedene Wurstsorten und natürlich Käse. Für Getränke, wie Kaffee, Tee, Saft und Wasser ist ebenso gesorgt.

An 5 Abenden genießt Du ein **3-Gang Menu**, das aus frischen, regionalen Zutaten zubereitet wird. Fleisch- oder Fischgerichte werden stets extra serviert, so dass auch Vegetarier auf ihre Kosten kommen. **Getränke** wie Wein und Wasser sowie ein Espresso/Cappicchino/Latte nach dem Essen gehören selbstverständlich dazu.

Am letzten Abend ist ein gemeinsames Essen im „Faucado“ geplant, das nicht inkludiert ist. Die Kosten für den Restaurantbesuch werden sich auf ca. 50 € pro Person (für 2 Gänge) belaufen.

Kosten pro Person:

- Im Doppelzimmer mit privatem Duschbad im Haupthaus **990,- €**
- Im Doppelzimmer mit ensuite Duschbad im Gästehaus (geteiltes Ferienhaus, insges. 2 DZ) **1.090,- €**
- Im Ferienappartement für 2 Personen **1.090,- €**
- Doppelzimmer zur Alleinnutzung (auf Anfrage möglich) **+500,- €**

Eine frühere Anreise oder spätere Abreise ist auf Anfrage möglich (ca. 125,- pro Nacht und Doppelzimmer ohne Verpflegung).

Kurzübersicht

7 Tage Pilates-Retreat in La Garde-Freinet

Inklusivleistungen:

- 7 x Ü im gebuchten Zimmer (inkl. Bettwäsche, Handtücher, Küchentücher) im Ferienhaus
- 7 x reichhaltiges gemeinsames Frühstück
- 5 x Abendessen (3-Gänge-Menü inkl. Tischwein, Wasser, Kaffee)
- Mind. 3 Ausflüge mit privaten PKW
- Tägliche Pilates-Stunde (à 60 Min.)
- Parkplätze auf dem Gelände
- Tägliche Nutzung des Pools und des Boulodrôms
- Gemeinsamer Infoabend vor der Reise (ggf. in Krefeld oder als Online-Meeting)

Wir stehen Euch während der gesamten Woche als Ansprechpartner zur Verfügung und geben gerne Tipps für Ausflüge, Restaurants, Weingüter, sehenswerte Orte...