

# Pilates Wellness Wochenende - Südtirol – 2023

## ZEIT FÜR DICH

**Ort:** Hotel Giardino\*\*\*\*\* Südtirol [www.giardino-marling.com](http://www.giardino-marling.com)  
**Zeit:** Donnerstag, 30. März 17 Uhr bis Sonntag, 2. April 11 Uhr

Bei Pilates handelt es sich um ein Figur-formendes Trainingsprogramm, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Das Trainieren nach der Pilates Methode ermöglicht die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst wahrzunehmen, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und zu gesunden effizienteren Alternativen zu finden.

Donnerstag, Abend 17.00 bis 18.00 Uhr  
Die 6 goldenen Regeln  
Lerne die Basis für ein effektives Training

Freitag, Morgen 8.00 – 9.00 Uhr  
Was ist eine Beckenuhr?  
Die neutrale Position, die Körper-Wahrnehmung wird geschult.

Freitag, Abend: 17.00 – 18.00 Uhr  
Powerhaus  
Finde das Zentrum Deiner Kraft!  
Lerne den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu stärken.

Samstag, Morgen 8.00 - 9.00 Uhr  
Wecke die Katze in dir  
Wie bei einer dehnenden Katze lockern und strecken wir die Wirbelsäule und können so Verspannungen und Blockaden lösen

Samstag, Abend, 17.00 – 18.00 Uhr  
Go with the flow  
Lerne mit fließenden Bewegungen Übungen zu verbinden.  
Erfahre, wie dein Atem den Bewegungsfluss begleitet.

Sonntag, Morgen 8.00 – 9.00 Uhr  
Frischekick  
Aktives Auswachen in der Natur mit viel frischer Luft und tiefen Atemzügen.  
Bringe deine Kreislauf in Schwung, tanke Energie und Lebensfreude.

Jeder Morgen beginnt mit einem gemeinsamen, ausgewogenen Frühstück nach der Pilatespraxis und endet mit einem feinen Abendmenü. Es bleibt Zeit für Gespräche und Gemeinsamkeit.

Der Kurs ist für Anfänger sowie Erfahrene geeignet. Jeder wird anhand seiner individuellen Fähigkeiten gefördert.

Zwischen den Pilates-Stunden hast Du ausgiebig Zeit für Dich zum Erholen und Auftanken. Lange Spaziergänge entlang der Waal Wege, Sauna und Schwimmen im schönen Wellnessbereich, eine Massage, oder ein Bummel durch die schöne Altstadt von Meran bieten sich an, um vom Alltag Abstand zu nehmen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

3 x Pilates am Morgen, 3 x Pilates am Abend à 60 Minuten – € 125,-

Die gewünschte Zimmer-Kategorie direkt unter [www.giardino-marling.com](http://www.giardino-marling.com) dazu buchen.

Anreise: Donnerstag 30. März ab Mittag, Abreise Sonntag 2. April, nach dem Frühstück.