

## Pilates & Faszien Retreat Ibiza – mit Moni Gander

Gruppenreise, 8 Tage, Ibiza-Standortreise



### Geplanter Ablauf (Änderungen jederzeit möglich):

**Samstag, 7.4.** individuelle Anreise – Herzlich Willkommen in Can Verru! Check-in ab 16:00 Uhr.

**Sonntag, 8.4.** 09:30 – 10:00: Kennenlernen  
10:00 – 11:30: Pilates Classic (Außenterrasse)

Lernen Sie die wunderbare Pilates Trainingsmethode kennen, die Sie Ihren Körper neu erfahren lässt. Atmung, Haltung, Bewegung, das optimale Zusammenspiel der Muskeln, eine stabile und schmerzfreie Körpermitte, ein gesunder Rücken, Beweglichkeit und Kraft – all dies sind die Ziele, die wir mit dem Pilates Ganzkörpertraining erreichen. Jeden Tag etwas mehr, etwas tiefer, etwas genauer.

15:00 – 17:00: Wanderung in der Umgebung

Genießen Sie die herrliche Landschaft, die frische Luft und die traumhafte Aussicht

17:15 – 18:00: Faszien Stretch & Relax (im Garten)

kurze Entspannung und Lockerung noch vor dem Abendessen

**Montag, 9.4.** 08:00 – 09:00: mit Pilates in den Tag (Außenterrasse)

Sie beginnen den Tag mit einem sanften Pilates Programm, das den Körper beweglich und mobil macht und durch bewusste Atmung und Muskelan- bzw. entspannung die Aufmerksamkeit dem eigenen Körper gegenüber erhöht.

nach dem Frühstück: Zeit für Ausflüge (Fakultativ)

16:00 – 17:00: Faszien Lockerung (Yogahalle oder Außenterrasse)

Lerne einfache Methoden kennen, wie du deine verspannten Muskeln und Bindegewebsverklebungen lösen und lockern kannst

17:15 – 18:00: Pilates Balance mit Stretch & Relax (Außenterrasse)

Pilates Übungen mit Schwerpunkt Balance mit kurzer Entspannung und Lockerung noch vor dem ...

Abendessen in der Umgebung

**Dienstag, 10.4.** 10:00 – 11:30: Pilates mit Ball (Außenterrasse)

Ausgewählte Übungen mit dem Ball – harmonisch und kraftvoll

16:00 – 16:30: Aquawalking (Pool)

Beim Aquatraining wird der Körper durch das Wasser gekühlt und braucht somit zusätzliche Energie um auf Betriebstemperatur zu bleiben – daher verbrennen Sie beim Aquatraining auch gleich eine Menge mehr an Kalorien und merken gar nicht, dass Sie eigentlich schon ins Schwitzen kommen. Spaß und gute Laune sind ein weiteres Plus.

17:30 – 18:30: DeepWork (Yogahalle)

Da kommt man zum Schwitzen – garantiert! deepWORK™ ist ein athletisches, holistisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Schwungphasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor.

**Mittwoch, 11.4.** 06:00 – 08:30: Sun Rise – Wanderung

Sonnenaufgang, der Blick auf die herrliche Landschaft und die frische Luft beim Walken am Berg: was braucht die Seele mehr? Freuen wir uns danach auf ein leckeres Frühstück

nach dem Frühstück: Zeit für Ausflüge, Märkte, Ibiza Stadt etc. (fakultativ)

16:00 – 18:00: Pilates für einen gesunden Rücken (Außenterrasse)

Schwerpunkt dieser Stunde ist Ihr Rücken – kraftvoll UND locker zugleich! Eine Kombination aus Kraft- und Lockerungsübungen mit Tipps für Zuhause

**Donnerstag, 12.4.** 10:00 – 19:00: ein Tag am Strand (Cala Conta, Cala Bassa) – Fahrt mit Mietautos oder Taxi

11:00 – 12:00: Standing Pilates im Sand (am Strand)

Gleichgewicht, Haltung, Balance – wichtige Elemente der körperlichen Fitness und des eigenen Wohlfühlkörpers. Diese Pilates Einheit bietet in erster Linie Übungen mit dem Schwerpunkt „Inner Balance“.

16:00 – 17:00: Powerwalking am Strand

18:00 – 18:30: Stretch & Relax mit Partnerübungen (am Strand)

nach einem herrlichen Tag am Wasser mit bleibenden Eindrücken von der wunderbaren Küste Ibizas beenden wir den Tag mit Dehn- und Balance – Übungen mit und ohne Partner.

Abendessen bei Sonnenuntergang am Meer

**Freitag, 13.4.** 08:00 – 08:30: mit Pilates in den Tag

am Morgen den Kreislauf ankurbeln und den Körper mobilisieren für einen genussvollen Tag

nach dem Frühstück: Zeit für Ausflüge (fakultativ)

16:00 – 17:30: Pilates Music Flow (Außenterrasse)

Pilates einmal anders – wir reihen klassische Pilates Übungen zu einem „Tanz“ und erleben ein besonderes Highlight in dieser Woche

17:30 – 18:15: Stretch & Relax mit Meditation (Außenterrasse)

Den Abschluss einer Woche mit der Konzentration auf Körper, Haltung und Atmung bildet ein bewusstes Lockern und Lösen, Entspannung für Körper & Geist, ein bewusstes Aufnehmen der wunderbaren Umgebung als Energiereserve für zuhause.

**Samstag, 14.4.** Abreise bis 10:00 Uhr

**Ihre persönliche Koffer-Checkliste:**

- bequeme Bekleidung für innen und außen, kuschelige Fleecejacke o.ä.
- zum Wandern: passende Bekleidung und feste Schuhe
- evt kleiner Rucksack & Trinkflasche
- Bikini & Badehose
- Ein ent(spannendes) Buch
- Kopfhörer & deine Lieblingsmusik
- Viel Zeit für sich selbst!