

Pilates Bodymotion - Körperwahrnehmung mit Achtsamkeit

08. – 12. Juli 2026

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

In diesem Retreat lernen Sie Pilates nach den Prinzipien der Pilates-Methode kennen: Unser Fokus liegt auf Bewegungsvielfalt, Bewegungsqualität und Exaktheit in der Ausführung der Bewegung. Dadurch erkennen wir, welchen Unterschied dieses bewusste Erfahren macht und was es innerlich wie äußerlich verändern kann.

Dieses Programm fordert Ihre Konzentration und Koordination durch verschiedene Atemtechniken und Bewegungsfolgen – dies lässt eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist entstehen.

Ihre Programmleiterin, Susanna Lyon, ist Physiotherapeutin und ihr Wissen aus diesem Bereich fließt in das Programm mit ein, sodass auf körperliche Einschränkungen gut Rücksicht genommen werden kann. Neulinge sind ebenso willkommen wie Menschen mit Pilates-Erfahrung.

Über Pilates

Pilates ist ein Mattentraining ohne oder mit nur wenig Material und lässt sich als Reise vom aufrechten Stand über verschiedene Ausgangsstellungen auf der Matte zurück zum Stand beschreiben. Pilates beinhaltet Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung. Das Ziel und Ergebnis ist eine stabile Mitte, von der aus die Bewegungen gut und geschmeidig möglich sind.

Programmverlauf

08. Juli 2026

ab 15.00 h	Anreise
16.30 h - 18.30 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

09. – 11. Juli 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe/Aufstriche
16.30 h - 18.30 h	Nachmittagseinheit mit Pilates, Achtsamkeitsübungen und Meditation
18.30 h	Abendessen

12. Juli 2026

07.30 h – 09.30 h Morgeneinheit
anschließend Frühstück
Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung

Matten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.