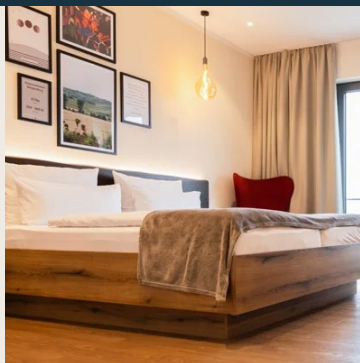


RETREAT:
„FLOW &
GLOW“

Yoga & Pilates Retreat

Fr. 05.11.2027 - So. 07.11.2027

Location: Weinzu Hause, Rheinhessen bei Mainz





Yoga & Pilates mit gemütlichen Herbstvibes

Deine persönliche Wohlfühl-Auszeit zum Auftanken, Einkuscheln und Genießen.

Wenn der Wind durch die Weinberge zieht und die Natur sich zurückzieht, finden wir im wunderschönen Weinzuhause im Herbst unser Gleichgewicht im Innen und Außen. Dieses Retreat schenkt dir Kraft, innere Stabilität und mentale Klarheit inmitten von herbstlichen Wohlfühl-Vibes.

Dich erwartet eine besondere Kombination aus Yoga und Pilates. Die Einheiten sind so abgestimmt, dass sie genau die richtige Balance aus Power und Entspannung schaffen – für ein Gefühl von Lebendigkeit und innerer Ruhe. Kraftvolle Pilates-Elemente verbinden sich dabei mit fließenden Yoga-Sequenzen zu einer harmonischen Praxis.

Gleichzeitig findest du Raum für Entspannung und mentale Klarheit.



Anmeldung, Preise & Infos

Unsere drei Herzstücke des Retreats:

- **Stärke & Fokus**

Mit kraftvollem Pilates aktivieren wir deine Energie und schenken dir Stabilität von innen heraus

- **Wärme & Balance**

Sanfte Yoga-Einheiten bringen Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht

- **Loslassen & Genießen**

Panorama-Blick auf die ruhigen Weinberge, gemütliche Wohlfühl-Zimmer und Verwöhn-Momente: eine Kulisse, um deine Akkus wieder aufzuladen

Deine Buchung bei mir:

Retreat | Flow & Glow

Anreise: Freitag, 05.11.2027

Abreise: Sonntag, 07.11.2027

Franziska Boy | Balanced Movement



balanced-movement.de

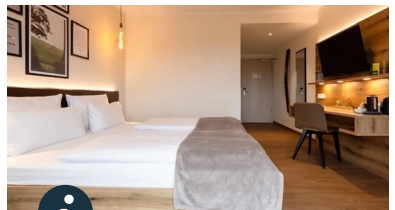


info@balanced-movement.de



+49 (0) 15237205632

Jetzt Anmelden!



Zimmer:

(nicht inklusive)

Deine Zimmerbuchung wickelst du direkt mit dem Hotel ab.

Sonderkontingent:
Gib bei deiner Reservierung mein Retreat „Flow & Glow“ vom 05.11.–07.11.2027 an.

meinweinzuhause.de



Ich bin Franzi

Yoga Teacher & Pilates Trainerin

Seit 2017 begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewegung, Balance und Leichtigkeit. Mit meiner Erfahrung im Bereich Fitness, Yoga und Pilates gestalte ich moderne und lebendige Kurse – mit viel Herz und Feingefühl für dich und deine Bedürfnisse.

Ich freue mich sehr auf unsere gemeinsame Zeit in diesem wunderschönen Ambiente und darauf, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

Namasté

Franzi

