

RESHAPE YOUR FITNESS LIFESTYLE

Dein aktives Weekend für Body, Mind & Food

Für alle, die sich mehr Leichtigkeit, Energie und eine spürbare Veränderung wünschen.
Trainiere achtsam, ernähre dich bewusst – und spüre, was möglich ist.

Donnerstag 18. Juni bis Sonntag, 21. Juni 2026



PROGRAMM

DONNERSTAG

19:00 h Welcome

Ankommen, Kennenlernen und gemeinsam ins Wochenende starten

FREITAG

9:30 - 10:30 h Kickstart mit Power - starker Einstieg ins Wochenende

Lower Body Strength Session (Fokus auf Beine & Po)

17:00 - 18:30 h Yoga & Relax

Tiefe Entspannung für Körper und Geist

SAMSTAG

7:30 - 8:30 h Rise & Recharge

Morning Yoga Flow – sanft mobilisieren und mit Energie in den Tag starten

10:30 - 11:30 h Let's Lift!

Upper Body Strength Session – stärke Deine Arme, Schultern & Deinen Rücken

17:00 - 18:30 h Eat Smart

Nutrition Talk – Smarter Essen, besser trainieren, Ziele erreichen!

Tipps rund um Ernährung, Bodyshaping & Performance – so legst du den Grundstein für Deine Transformation.

SONNTAG

8:30 - 9:30 h Finish Strong

Full Body Conditioning

Energiegeladener Abschluss: Ausdauer, Power & Spass garantiert!



PACKAGE

- 3 Übernachtungen im Hotel Arnica in Deiner gewünschten Zimmerkategorie inkl. Frühstück / Brunch & Abendessen
- Fitnessgerechte Mahlzeiten abgestimmt auf Dein Training
- 5 abwechslungsreiche Fitness / Yoga Sessions mit erfahrenen Coaches
- Nutrition & Fitness Talk – verständlich, alltagstauglich, motivierend
- Body Forming Basics: Strategien & Tools, um Deine persönliche Transformation nachhaltig zu starten

Für wen ist dieses Retreat?

Für alle, die Lust auf Bewegung, Motivation und bewussten Lifestyle haben – egal ob Beginner oder Fortgeschrittene. Und für alle, die endlich wissen wollen, wie sie ihren Körper gezielt formen und verändern können.

Let's reshape together.

Train. Fuel. Recover. Repeat.

Wir freuen uns auf Dich!

Crissi - Fitness- und Ernährungscoach & Christin - Yoga Instructor