



Die Pilatespädagogin Annette Neuhaus hat vor Jahren ihre Vorliebe für die Pilatesmethode entdeckt.

Nachdem sie ihre Gymnastiklehrerinausbildung beendet hat, war sie immer wieder auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Vor allem interessierte sie sich für ganzheitliche Körpermethoden und wollte immer mehr wissen. Daher hat sie eine Body & Mind, eine Entspannungs- sowie die Pilatesausbildung angehängt. Seitdem leitet sie mit Begeisterung Pilateskurse, bietet Pilates-Wellness-Wochenenden an und bildet für das Ausbildungsinstitut „Pilates

Bodymotion“ Trainer aus. Seit 2013 ist sie Fachkraft Level Basic für Spiraldynamik®. Ihre langjährige und vielseitige Berufserfahrung ermöglicht ihr, den Teilnehmern ebenfalls diese präzise Körperarbeit näher zu bringen.

 **Pilates Programm**

	Samstag 31.03.18	Sonntag 01.04.18	Montag 02.04.18	Dienstag 03.04.18	Mittwoch 04.04.18	Donnerstag 05.04.18	Freitag 06.04.18	Samstag 07.04.18
7.45 bis 8.30 Uhr		Wake-Up Class	Wake-Up Class	Wake-Up Class		Wake-Up Class	Wake-Up Class	
15.30 bis 17.00 Uhr				Teacher Training		Teacher Training		Individuelle Abreise nach dem Frühstück
17.15 bis 18.15 Uhr	18.00 Uhr Begrüßungs- cocktail mit Annette sowie allen Pilates- Woche- Teilnehmern	Après Ski Pilates- Training		Après Ski Pilates- Training		Après Ski Pilates- Training		

© www.standem.at



PRÄSENTIERT

PILATES®
Bodymotion



RESERVIERUNG
über HOTEL WALSERBERG
Familie Irene & Thomas Walch

Dorf 37, 6767 Warth am Arlberg/Austria
T +43 5583 35 02
F +43 5583 35 02-22
hotel@walsberg.at
www.walsberg.at



Pilates Woche
31.03. bis 07.04.2018
mit Annette Neuhaus

www.walsberg.at

PILATES

Nutze die Gelegenheit, in wunderbarer Atmosphäre, das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates kennenzulernen bzw. zu vertiefen.

In dieser Woche erfährst du, wie die 7 Prinzipien, mit denen PILATES Bodymotion das klassische Pilates-Training weiter entwickelt hat, deinem Körper wieder Ausgeglichenheit und Wohlbefinden schenkt. Dabei stehen neben der Atmung und Zentrierung auch Schultergürtel-Organisation sowie

Lockerheit und Entspannung im Vordergrund. Mit Hilfe dieser einfühlsamen Trainingsmethode können Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden und viele andere Spannungs-Dysbalancen im Körper wieder ausgeglichen werden. Vom Stabilisieren bis zum Mobilisieren ist alles dabei, was deinem Körper gut tut. Von Tag zu Tag wirst du spüren, wie sich dein eigenes Körpergefühl positiv verändert und sich zudem eine Balance zwischen Körper, Geist & Seele einstellt.



SEI DABEI -
jeder ist **HERZLICH**
WILLKOMMEN.

Zusätzlich buchbar!

TEACHER TRAINING

Exklusiv für Trainer

2x 90 Minuten

Euro **50,-** pro Person



PILATES Woche

- 3 oder 7 Nächte
inkl. Walserberg Kulinarium
- Begrüßungscocktail am Samstag
- Tägliches Wake-Up Pilates (außer Mi)
- 3x Après Ski Pilates
mit Entspannung 60 Min.
- 1 Schneeschuhwanderung

31.03. bis 07.04.2018

7 Nächte pro Person ab Euro 937,-

01.04. bis 07.04.2018

3 Nächte pro Person ab Euro 437,-

**HOTEL**
WALSERBERG
★ ★ ★ ★ Warth am Arlberg



DAS LEBEN
ist **SCHÖN**



Aktiv-Urlaub im Hotel Walserberg ★★★★★
mitte in Warth am Arlberg auf 1500 m,
umgeben von der schönsten Bergwelt
des SKI ARLBERG.

SCHÖN WOHNEN

in gemütlichen Zimmern & modernen Suiten

GUT ESSEN

Walserberg Kulinarium

- Kaiserfrühstück mit Brot aus der hauseigenen Bäckerei
- 5-Gang Gourmet- und Vitalmenü mit Salatbar

ENTSPANNEN

Panorama Wellness

mit verschiedenen Saunen und Panoramablick

Sportliche Aktivität in ursprünglicher Natur
baut Glücksgefühle auf.

Langlaufen & Schneeschuhwanderungen

in unberührter Natur

Ski-In – Ski-Out

Mit der neuen **Dorfbahn Warth** beginnt das Skivergnügen direkt vor der Haustüre.

Sie erkunden den **SKI ARLBERG** von Warth-Schröcken über Lech-Zürs, St. Christoph und St. Anton.

Skiabfahrt bis zum Hotel
305 Skiabfahrtskilometer

Gratis Skibus – Haltestelle vor dem Haus

Rodelspaß mit Traktorauszug & Glühweinstopp

Gerne erstellen wir ein individuelles Urlaubsangebot.
Wir freuen uns sehr auf dich!