

*Raus aus dem Alltag und abschalten!
Pilates-Trainings, Bewegung am/auf/im See,
leckeres Essen, Spaziergänge, entspannende
Meditationen, ein herrliches SPA, angeregte
Gespräche oder einfach Ruhe... Bei den 8sam
Retreats gestaltest Du den Aufenthalt genau
so, dass es für DICH stimmt.*



8sam Lake Retreat

13. BIS 15. JUNI 2025

**Im Parkhotel Gunten
am Thunersee**

Kontakt und Leitung: Katia Brin
Inhaberin und Trainerin von
8sam Training & Coaching in MuttENZ
info@8sam-studio.ch, 076 506 55 66





CHF 638 im DZ
CHF 658 im EZ

IM PREIS INBEGRIFFEN:

- *4 Pilates-Trainings* à 75 Min. inklusive Meditation*
- *2 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet (vor und/oder nach dem Training)*
- *Kaffee & Kuchen am Samstagnachmittag*
- *2 Abendessen (3-Gang-Menü)*
- *Nutzung des SPA und des Fitnessraums*
- *WLAN im Hotel*
- *PanoramaCard*



**Die Trainings eignen sich gleichermassen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.*

Anreise:

individuell, nicht inbegriffen

Anzahl Teilnehmende:

Mindestens 6, maximal 12 Personen

Anmeldung:

bis spätestens 31. März 2025
per E-Mail an info@8sam-studio.ch
oder online auf
www.8sam-studio.ch/lake-retreat
(QR-Code auf der Vorderseite)

