

Flow Retreat

Bewegung, Ruhe und Verbindung

22. - 24. Mai 2026

Litzirüti - Arosa



Sei dabei beim Flow Retreat, wo fließende Bewegung und tiefe Ruhe sich verbinden.

Was

- Pilatesflows
- Ausflüge in Arosa - Litzirüti
- Vegane Verpflegung
- Unterkunft im Heirassa Litzirüti
- Zweier Zimmer, max. 6 TN
- Zeit für Ruhe und Gedanken
- Abend am Feuer
- created by women for women



Flow Retreat

Tagesablauf

- Freitag ab 15 Uhr ankommen
 19 Uhr Abendessen
 21 Uhr Meditation - Journaling
- Samstag 09 Uhr Pilatesflows
 10 Uhr Brunch
 12 Uhr Ausflug in Arosa
 18 Uhr Abendessen am Feuer
 21 Uhr Ausklang - Journaling
- Sonntag 8.30 Uhr Pilatesflows
 9.30 Uhr Brunch
 11 Uhr Ausflug in Arosa
 15 Uhr Ausklang - Journaling



Flow Retreat



Kosten

Total CHF 390

Alles ist im Preis inbegriffen,
Essen inkl. Snacks,
Getränke, Unterkunft,
Pilatesflows, und vieles
mehr

Nicht inbegriffen
An und Abreise
Annulationskosten und
Reise-Versicherung

Anmeldung

Melde dich gleich an und
sicher dir deinen Platz.

078 670 21 35
mail@sensespace.ch

Ich freue mich auf dich

Bianca Lucia Wyrsh

