

PILATES & FAMO RETREAT

PONTRESINA 22. – 25. Oktober 2026

mit CHATRIGNA SCHERRER

Pilates- und FAMO-Trainerin (Fascia Movement)
Physiotherapeutin, Personal Trainerin

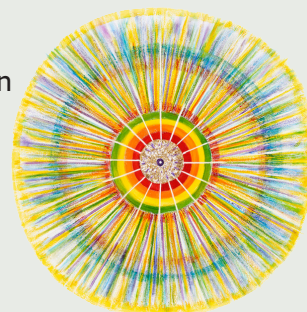


©sophie404, stock.adobe.com

«Dein Tag beginnt mit einer bewussten **Pilates- und FAMO-Bewegungssequenz**, abgerundet von einer kleinen **meditativen Einheit**. Nach einem reichhaltigen Frühstück bleibt dir genügend Zeit, **Streifzüge durch die Engadiner Seen- und Berglandschaft** zu unternehmen und die leuchtenden Farben des Herbstes zu geniessen. Oder vielleicht gönnst du dir **Zeit im Wellnessbereich** und buchst zusätzlich eine wohltuende Massage. Mit einer weiteren Pilates- und FAMO-Bewegungssequenz bereicherst du deinen Tag und lässt ihn in guter Gesellschaft mit einem **Verwöhnmenu** und spannenden Gesprächen ausklingen.»

Das erwartet dich:

- Einzel- oder Doppelzimmer im **Sporthotel Pontresina** inklusive Halbpension und Nutzung aller Oberengadiner Bergbahnen (www.sporthotel.ch)
- **Begrüssungsapéro** bei deiner Ankunft im Sporthotel am Donnerstagnachmittag
- 5 x 75 Minuten **Pilates und FAMO Fascia Movement**. In die Lektionen eingebaut ist eine 10-minütige Bewegungssequenz, die du leicht erlernen und später in deinen Alltag zu Hause integrieren kannst – so wirkt dein Retreat nachhaltig weiter
- Das **Naturschauspiel** des herbstlichen Engadins
- Zeit für **Genuss, Ruhe und Aktivität** nach deinem Belieben
- Am Samstagnachmittag besuchen wir die in Bever wohnhafte Künstlerin **Hedi-Maria Bauder** in ihrem Atelier in einem der ältesten Häuser des Engadins (www.hedi-maria-bauder.ch). Mit ihren kraftvollen Bildern hat sie ein visionäres Werk geschaffen, das in einem fünfteiligen Video dokumentiert ist. Für das Retreat ist eine **exklusive Vorstellung** eines der fünf Videos reserviert



© Hedi-Maria Bauder

Anmeldeschluss: 23. August 2026

Preise

Pilates und FAMO: CHF 210.00

Doppelzimmer mit Halbpension: CHF 153.00 pro Person und Nacht

Einzelzimmer mit Halbpension: CHF 168.00 pro Person und Nacht (maximal 4 verfügbar)



Habe ich dich angesprochen?

Anmeldungen (inklusive Zimmerwunsch) an:

chatrigna@physioappenzell.ch

Telefon +41 79 456 04 44