

Circl Mobility™ Retreat

mit Anett

Entdecke ein neues Land & ein neues Körpergefühl

Gönn Dir eine Woche Auszeit vom Alltag – nimm Dir Zeit für deinen Körper, deine Seele und deinen Geist. Circl Mobility™ vereint die besten Elemente aus Yoga, Pilates und bewusster Atmung für die körperliche Fitness und fördert gleichzeitig die mentale Ausgeglichenheit und hilft Dir das volle Potenzial deines Körpers zu entfalten. An der Küste Montenegros bietet dieses Retreat in einem kleinen privat geführten Gäste- bzw. Apartmenthaus mit Pool sowie großem Außenbereich und tollem Meerblick die perfekte Möglichkeit seinem Körper etwas Gutes zu tun. Übernachtet wird in den gemütlichen Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Frühstück. Die täglichen Circl Mobility™ Einheiten sowie regelmäßigen Meditationen und ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm machen dieses Angebot zu einem unvergesslichen Retreat in dieser Oase in Montenegro. Buche deinen nächsten Urlaub, von dem du gestärkt und gesund wieder kommst.



Inklusivleistungen

- ✓ 7 Übernachtungen im Einzelzimmer oder Doppelzimmer im geteilten Apartment
- ✓ Flughafentransfer
- ✓ Kursprogramm*
2 x täglich Session:
je 1 h Circl Mobility™ & ergänzende Meditationseinheiten nach Bedarf
- ✓ Ausflugsprogramm:
3 Ausflüge inkl. Transfer, Guide & ggf. Eintrittsgebühren
- ✓ deutsche Reiseleitung
- ✓ qualifizierte dt. Trainerin
- ✓ kleine Gruppen - max. 10 Teilnehmer

*Beispiel Kursprogramm - Programmänderungen vorbehalten

Ausflugsprogramm*

- Ausflug nach Stari Bar mit gemeinsamen Mittagessen & anschließender Führung in der alten Festung
- Bootstour im Nationalpark Skadarsee mit Besuch der Klosterinsel Kom inkl. montenegrinischen Snacks & Getränken
- Ausflug in die Altstadt von Ulcinj und ggf. anschließendem Badeaufenthalt am 13 km langen Sandstrand

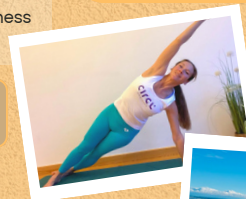
Circl Mobility™: Release - Restore - Renew Yourself

Deine Trainerin Anett leitet dich ruhig, klar und deutlich durch die gemeinsame Stunde. Diese beginnst du mit einer sanften Erwärmung gefolgt von gezielten Mobility-Übungen, die du Schritt für Schritt erlernst. Diese übst du einzeln und fügst sie dann zu einem fließenden Flow zusammen. Am Ende konzentrierst du Dich auf Flexibilitätübungen, um die Beweglichkeit zu vertiefen, und schließt die Session mit einer besonderen Atemübung ab, die zu tiefer Entspannung und Achtsamkeit führt.

Circl Mobility™ verbessert dabei deine Beweglichkeit und löst Verspannungen – du wirst dich besser fühlen als je zuvor. Es hilft Dir, schneller wieder in körperliche Fitness zu kommen, während du Dein Gleichgewicht und Deine Konzentration stärkst. Dein Nervensystem wird stimuliert, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern. Es ist somit ein ideales Training für alle, die nach einer ganzheitlichen Verbesserung ihrer Gesundheit suchen und für jedermann geeignet, egal ob Fitness Profi oder Anfänger.

ab **1299 €** / Person im Einzelzimmer

ab **1199 €** / Person im Doppelzimmer



Optionale Leistungen

- ✓ **Urlaubsverlängerung:**
Gästehaus mit Frühstück ab 60,- € / Nacht im Doppelzimmer
Hotel 4* mit Frühstück ab 100,- € / Nacht im Doppelzimmer