

# RETREAT

workout meet recovery

*physioart by corina*

Ein einzigartiges Retreat mit Fokus auf Training und Regeneration mit der Sportphysiotherapeutin & Coach für Sport&Health, Corina Willi, im renommierten & nachhaltigen 4 Sterne Superior Hotel Schweizerhof auf der Lenzerheide.



# Angebot

## **Datum:**

Das Retreat findet von Freitag Mittag bis Sonntag Mittag statt. Es besteht die Möglichkeit, am Freitagabend einzusteigen.

- März: 28.03.25 - 30.03.25
- November: 14.11.25 - 16.11.25

## **Retreat Inhalt:**

Das Retreat besteht aus evidenzbasierten Trainingseinheiten von Corina Willi, Sportphysiotherapeutin und Coach Sport&Health. Dabei werden die von ihr selbst entwickelten Trainingseinheiten Back&Core, Pilates&Mobility, Hiit&Core integriert. Zusätzlich werden theoretische und praktische Inputs zum Thema physische und psychische Regeneration vermittelt.

## **Hotel Schweizerhof:**

Das Hotel bietet wunderschöne Zimmer in drei Kategorien: Budget, Nostalchic, Alpenchic.



## **Welche Leistungen sind beinhaltet:**

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit 99.9% regionalen Produkten
- 6-Gang-Verwöhnnachtessen
- 1500m2 Wellness-Oase BergSpa inkl. Hamam
- Kaffee & Teestation mit Trockenfrüchten, Nüssen, Riegel
- 2 Übernachtungen im Zimmer nach Wahl
- Angebot physioart by Corina: Workouts/Inputs in einem Privatraum/  
Erfahrung auf dem Pilates Reformer

Training - Regeneration - Wellness - Genuss

# Anmeldung

Hast du Lust, drei Tage in deinen Körper zu investieren und im Rahmen eines ganzheitlichen Programms zu trainieren und dich zu erholen?

Dann freue ich mich auf deine E-Mail mit dem Betreff  
"Retreat Workout meets Recovery" an [info@physioartbycorina.ch](mailto:info@physioartbycorina.ch).  
Gerne sende ich dir das komplette Angebot zu.



[www.physioart.org](http://www.physioart.org)



zum Instagram Profil

Training - Regeneration - Wellness - Genuss