

13. - 15. NOVEMBER 2026

PILATES RETREAT

- 2 Übernachtungen im Klassik-Doppelzimmer (zur Einzelnutzung)
- freier Zugang zum Sauna- & Wellnessbereich
- Teilnahme am **Retreat Programm**
- gesunde & leichte Vollverpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

549 € pro Person

Teilnahme ohne Übernachtung 309 €

Entspannende Massagen können im Vorfeld gebucht werden.

Reservierungen unter:

0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de
Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck



Rebecca Kreutzfeldt

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin
& Pilates-Trainerin

 www.gue-hl.de

 [rebecca_gue_luebeck](https://www.instagram.com/rebecca_gue_luebeck)


ROMANTIK®
HOTEL & RESTAURANT

friederikenhof.de

13. - 15. NOVEMBER 2026

PILATES RETREAT

Pure Balance
mit Rebecca Kreutzfeldt

EINKLANG FINDEN.
KRAFT SCHÖPFEN.
GANZ BEI SICH
ANKOMMEN.



FRIEDERIKENHOF
Hotel · Restaurant · Spa

Lübeck

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Balance. In der exklusiven Atmosphäre des Romantikhofes Friederikenhof verbinden wir präzises Pilates-Training mit wohltuender Entspannung. Sie erwartet ein Wochenende, das Ihren Körper stärkt, den Geist beruhigt und neue Energie schenkt.

Pilates ist mehr als Bewegung – es ist eine Schule der Körperwahrnehmung. Im Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu unserer Haltung, unserer Atmung und zu uns selbst. Im Retreat nehmen wir uns bewusst Zeit, diesen Kontakt wiederherzustellen.

Egal, ob Sie Pilates neu entdecken oder Ihre Praxis vertiefen möchten: Sie werden genau dort abgeholt, wo Sie gerade stehen.

FREITAG: ANKOMMEN & ERDEN

Fokus: Stressabbau und sanfte Mobilisation

- 15:00 Uhr Individuelle Anreise
- 15:30 Uhr Kennenlernen & Einführung
Basisches Fußbad zum bewussten Ankommen
- 17:00 Uhr Pilates „Mindful Flow“
Sanftes Ankommen auf der Matte,
Mobilisation & Atemübungen
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch

SAMSTAG: KRAFT & ENERGIE

Fokus: Core-Stabilität, Präzision und Kräftigung

- 08:30 Uhr Pilates „Powerhouse“
Aktivierendes Matten-Training zur
Stärkung der Körpermitte
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Gesprächsrunde
Vitalstoffreiche Ernährung & gesunde
Gewohnheiten
- 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 14:30 Uhr Freie Zeit
Spaziergänge, Massage, Sauna
- 17:00 Uhr Pilates „Technik & Faszien“
Pilates-Prinzipien & abschließendes
Faszientraining zur Regeneration
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch

SONNTAG – BALANCE & INTEGRATION

Fokus: „Refill your Cup“ – gestärkt nach Hause gehen

- 08:30 Uhr Pilates „Powerhouse“
Aktivierendes Matten-Training zur
Stärkung der Körpermitte
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 12:00 Uhr Pilates „Dynamic Flow“
Fließende Einheit, die alle Inhalte des
Wochenendes verbindet
- 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen



13. - 15. NOVEMBER 2026

PILATES REATREAT

- 2 Übernachtungen im Klassik-Doppelzimmer (zur Einzelnutzung)
- freier Zugang zum Sauna- & Wellnessbereich
- Teilnahme am **Retreat Programm**
- gesunde & leichte Vollverpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

549 € pro Person

Teilnahme ohne Übernachtung 309 €

Entspannende Massagen
können im Vorfeld gebucht werden.

Reservierungen unter:

0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de
Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck



Rebecca Kreutzfeldt

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin
& Pilates-Trainerin

🌐 www.gue-hl.de

📷 [rebecca_gue_luebeck](https://www.instagram.com/rebecca_gue_luebeck)



ROMANTIK®
HOTEL & RESTAURANT

friederikenhof.de



13. - 15. NOVEMBER 2026

PILATES RETREAT

Pure Balance
mit Rebecca Kreutzfeldt

**Einklang finden.
Kraft schöpfen.
Ganz bei sich ankommen.**



Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Balance. In der exklusiven Atmosphäre des Romantikhofes Friederikenhof verbinden wir präzises Pilates-Training mit wohltuender Entspannung. Sie erwartet ein Wochenende, das Ihren Körper stärkt, den Geist beruhigt und neue Energie schenkt.

Pilates ist mehr als Bewegung – es ist eine Schule der Körperwahrnehmung. Im Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu unserer Haltung, unserer Atmung und zu uns selbst. Im Retreat nehmen wir uns bewusst Zeit, diesen Kontakt wiederherzustellen.

Egal, ob Sie Pilates neu entdecken oder Ihre Praxis vertiefen möchten: Sie werden genau dort abgeholt, wo Sie gerade stehen.

FREITAG: ANKOMMEN & ERDEN

Fokus: Stressabbau und sanfte Mobilisation

- 15:00 Uhr Individuelle Anreise
- 15:30 Uhr Kennenlernen & Einführung
Basisches Fußbad zum bewussten Ankommen
- 17:00 Uhr Pilates „Mindful Flow“
Sanftes Ankommen auf der Matte, Mobilisation & Atemübungen
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch

SAMSTAG: KRAFT & ENERGIE

Fokus: Core-Stabilität, Präzision und Kräftigung

- 08:30 Uhr Pilates „Powerhouse“
Aktivierendes Matten-Training zur Stärkung der Körpermitte
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Gesprächsrunde
Vitalstoffreiche Ernährung & gesunde Gewohnheiten
- 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 14:30 Uhr Freie Zeit
Spaziergänge, Massage, Sauna
- 17:00 Uhr Pilates „Technik & Faszien“
Pilates-Prinzipien & abschließendes Faszientraining zur Regeneration
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch

SONNTAG – BALANCE & INTEGRATION

Fokus: „Refill your Cup“ – gestärkt nach Hause gehen

- 08:30 Uhr Pilates „Powerhouse“
Aktivierendes Matten-Training zur Stärkung der Körpermitte
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 12:00 Uhr Pilates „Dynamic Flow“
Fließende Einheit, die alle Inhalte des Wochenendes verbindet
- 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

