

# Im Fluss

## Bewegung, Atem und Kreativität

Pilates, Aquarellmalerei und kreative Auszeit in der südfranzösischen Camargue.

18.–25. September 2027

### Leitung

GASTGEBERIN, ORGANISATION & BEWEGUNGSTUNDEN

**Stefanie Kunze** — Heilpraktikerin, Pilateslehrerin



LEITUNG DER MALNACHMITTAGE

**Petra Mertzlufft** malt seit ihrer Kindheit und arbeitet mit Acryl und Aquarell. Sie liebt leuchtende Farben und gestaltet Werke, die Geschichten tragen — ihre Kurse laden dazu ein, selbst kreativ zu werden.



Petra auf  
Instagram

### Worauf du dich freuen kannst

- Intelligentes Bewegungstraining mit Elementen aus der CenterCircle®-Pilates-Methode und eine morgendliche Qi Gong-Session
- Stimmungsvolle Sommermotive malen — inspiriert von der Naturlandschaft direkt vor der Tür



Aquarelle von Petra Mertzlufft

### Programm & Küche

**Vormittags:** ca. 2 Std. Qi Gong & Wohlfühl-Pilates mit Steffi. **Nachmittags:** 2–3 Std. Aquarellieren mit Petra.

**Küche:** Wohlfühl-Vollverpflegung im mediterranen Stil, bio und regional, durch extra Köchin.

**Rahmenprogramm:** Ausflug „Camargue ganz nah“.

# Le Retreat en Camargue



*Viel Zeit für dich: unter Pinien mit gesunder  
Bewegung und Ernährung*

**3.-10. Juli 2027**

Zu diesem Retreat kommen die Teilnehmer:innen zum Erholen und Entspannen — und um neue Pilates- und Atemübungen sowie Wege der seelischen und körperlichen Entspannung kennenzulernen. Dazu die Neugier auf eine Woche vegetarisch, gluten- und kuhmilchfrei essen und trinken.

## Leitung & Organisation



**Stefanie Kunze** — Heilpraktikerin, Pilateslehrerin  
Spiraldynamik, Fuß-Schule, Darmgesundheit und Ernährung



Mehr im  
Blog

## Worauf du dich freuen kannst

- Intelligentes Bewegungstraining mit Elementen aus der CenterCircle®-Pilates-Methode, kleine Selbstbehandlungen, entspannende Atemtechniken, Faszientraining und Qi Gong
- Täglich Qi Gong & Wohlfühl-Pilates, 8–13 Uhr mit Pausen

## Küche & Rahmenprogramm

**Küche:** Wohlfühl-Vollverpflegung im mediterranen Stil, bio und regional, durch extra Köchin.

**Rahmenprogramm:** Ausflug „Camargue ganz nah“, Vortrag „Cigales, Pinien und Palmen – das wunderbare Trio im Mas de la Cigale“ — und freie Zeit für dich.



**€ 985**

IM EINZELZIMMER

Für 4 bis 6 Personen · inkl. Bewegungsstunden So–Fr,  
Vollpension, Getränke und Ausflug