



DAS KONZEPT FÜR EIN MASSGESCHNEIDERTES
WOCHENENDE

CurtiMethod® Retreat

WIESENHOF GARDEN RESORT ★★★★★
ST. LEONHARD IN PASSEIER

23. – 25. Oktober 2026

Ein intensives Wochenende im Passeiertal mit angeleiteter
CurtiMethod®-Praxis, Zeit für sich selbst und dem Entdecken der
Umgebung.

Eine Methode. Mehrere Bereiche. Eine gemeinsame Vision.

DAS KONZEPT

Bewegung, Körper, Wohlbefinden

Das CurtiMethod® Retreat wurde geschaffen, um ein authentisches Erlebnis zu bieten, das angeleitete CurtiMethod®-Praxis, Entspannung und gesellige Momente miteinander verbindet. Das Programm umfasst vier CurtiMethod®-Einheiten über das gesamte Wochenende verteilt: jede Einheit hat ihren eigenen Schwerpunkt und ihr eigenes Ziel und lässt Raum für Erholung und für das gesamte Erlebnis des Aufenthalts.



STUBAIER ALPEN · PASSEIERTAL

Leistungen im Überblick

- 2 Übernachtungen im Wiesenhof Garden Resort
★★★★
- Halbpension plus: Frühstück, Nachmittagsjause und Abendessen (Getränke nicht inbegriffen)
- Zugang zum Wellness- & SPA-Bereich des Hotels, mit Schwimmbad
- Vier angeleitete CurtiMethod®-Einheiten laut Programm

Erlebnisse in der Umgebung

- Merano Experience
- Spaziergänge und Wanderungen in der Natur
- Bike & e-bike experience
- Panoramafahrt mit der Hirzer Seilbahn

Optionale Aktivitäten, je nach persönlichen Vorlieben, Verfügbarkeit und Wetterbedingungen.

Vierbeinige Freunde

Sind im Wiesenhof Garden Resort herzlich willkommen. Bitte erkundigen Sie sich vorab über die Bedingungen der Unterkunft.

Drei Tage beim CurtiMethod® Retreat

Wiesenhof Garden Resort · St. Leonhard in Passeier — 23.–25. Oktober 2026

Freitag 23. Oktober — Anreise

Ab 13:00 **Ankunft & Welcome**
Ankunft im Wiesenhof Garden Resort, Empfang und Zimmerbezug.

14:00 – 17:00 **Wellness, Relax & Afternoon Snack**
Jause – leichtes Mittagessen, persönliche Zeit und Zugang zum Wellness- & SPA-Bereich.

17:30 – 18:45 **Breathing & Tension Release** 75 min · CurtiMethod®
Atmung und Lösen von Spannungen.

Im Anschluss **Dinner**
Abendessen im Resort.

Samstag 24. Oktober — Praxis & Umgebung

Morgens **Breakfast**
Frühstück im Resort.

9:00 – 10:15 **Pilates Matwork** 75 min · CurtiMethod®
Mit Einsatz des SpineFitter®. Rumpfkraft, Kontrolle, Stabilität und Bewegungsqualität.

11:00 – 13:30 **Merano Experience**
Abfahrt nach Meran, Spaziergang und freie Zeit im Stadtzentrum. Rückkehr zum Resort gegen 13:30.

14:00 – 17:00 **Light Lunch, Wellness & Relax Time**
Jause – leichtes Mittagessen, persönliche Zeit und Wellness- & SPA-Bereich. Behandlungen und Massagen auf Anfrage, gegen Aufpreis.

17:30 – 18:45 **Postural Work** 75 min · CurtiMethod®
Haltung, Gleichgewicht und Propriozeption.

Im Anschluss **Dinner**
Abendessen im Resort.

Sonntag 25. Oktober — Abschied

Morgens **Breakfast**
Frühstück im Resort.

8:30 – 10:00 **Morning Body Reset** 90 min · CurtiMethod®
Mit Einsatz von Gymnastikbändern. Dehnung, Haltung und Vertiefung der geleisteten Arbeit. Abschied und Ausklang des Retreats.

10:00 – 10:45 **Persönliche Zeit**

Bis 11:00 **Check-out & Departure**
Zimmerabgabe und Abreise.

Buchen Sie Ihr Retreat

Individuelle CurtiMethod®-Einheiten

Individuelle 30-minütige Einheiten können während des Retreats nach Verfügbarkeit gebucht werden. Es fällt ein Aufpreis an.

Zubehör & Ausrüstung

Die notwendige Ausrüstung wird während des Retreats zur Verfügung gestellt; der SpineFitter® kann zudem erworben werden.

Buchungen geöffnet

Nutzen Sie den **Early-Booking**-Tarif, der für einen begrenzten Zeitraum verfügbar ist. Anschließend gilt der Standardpreis.

EARLY BOOKING

€ 850

Standardpreis € 920

DIREKT BEI DER UNTERKUNFT



Hier scannen

um Ihren Aufenthalt direkt
im Wiesenhof Garden Resort zu
buchen

*Die Buchung erfolgt direkt über die
Unterkunft*

CURTIMETHOD®-KONTAKTE


CurtiMethod
Postura. Controllo. Evoluzione.

+39 377 090 9555

info@curtimethod.com

Via G. Bizzozero 7, Varese

www.curtimethod.com