



SarahIkenPilates ist im Pitztal/Österreich - Du auch?

09.-13.06. 2026 (Di-Sa)



Nach vielen Jahren **Retreat Erfahrung** auf der schönen Nordseeinsel Baltrum, im Harz, auf Mallorca, in Italien, in der Mongolei und vielen anderen wunderschönen Orten dieser Welt, zieht es mich nun erstmals nach einem spontan Kurzurlaub im Sommer 2025 nach Österreich, genauer gesagt ins Pitztal.

Das **Pitztal** liegt im **Herzen** von Europa.
Und das spürt man hier an allen Stellen.

Angefangen von den Zimmern, der einzigartigen Kulinarik, zählt das
Biohotel Stillebach, Stillebach 83, 6481 St. Leonhard im Pitztal,
Tel.: +43 5413 87206 <https://www.stillebach.at/>

zu einen der wenigen **Biohotels in Europa** und hat mich sofort begeistert.

Die Herzlichkeit, mit der das Team vom Biohotel Stillebach das **Familienunternehmen** von Trudi Melmer als Gastgeberin führt, ist so authentisch, dass man nach wenigen Tagen spürt:
Hier darf man Sein, hier hat man seine Ruhe! „**Stille, die verzaubert!**“....
und im Hintergrund rauscht die Pitz und der hauseigene Wasserfall.

„Sei wie Wasser! Wild, spontan, unbändig, aber weich!“

Nach Fertigstellung des Yoga Stadl ist hier ein ganz besonders schöner **Raum** entstanden. Der Blick in die unverbaute Natur während unserer **Pilates** / Yogaeinheiten ist einfach fantastisch.

Mein erster Gedanke war:

„Hier möchte ich ein Retreat geben und meine **Begeisterung** mit den Teilnehmenden teilen.“

Mein Retreat ist für eine exklusive kleine Gruppe (min 4 - max. 12 Teilnehmende) ausgelegt.

Die unmittelbar angrenzende Umgebung und Natur verführen zu **sportlichen Wanderungen**, die ich vor Ort für Euch natürlich ausprobiert habe und mit in das folgende Programm aufgenommen.

So ist eine **feine Mischung** aus:

Pilates – Wandern – Kneippen – Sauna – fantastischem Essen (wahlweise vegan, vegetarisch, Fisch/Fleisch)
Durchatmen - tollen Gesprächen und anregender Erholung entstanden.

...überzeuge Dich selbst!

**Deine
Sarah**

Die Highlights

Sonne, Berge, Seen, Wasserfälle, frische Luft, ...

täglich Yogalates/**Pilates**/Yogapraxis a 70 Min. im Yogastadl oder am See...
unsere Praxis in einer Kleingruppe sind vorhanden.

Utensilien für

Bild: „Yogastadl Biohotel Stillebach“



Saunanutzung mit Panoramablick

3 (4) geführte **Wanderungen**

Außenanlage mit originellen Rückzugsoptionen

Kneippanlage, hauseigener Badesee, Feuerstelle u. Naschgarten ☺

Einmalige Kulinarik: gesund, regional reichhaltig, vollwertig und köstlich Halbpension

(biozertifizierte Küche !!!)

Trinkwasser über den Tag aus dem Brunnen – frisches **Quellwasser**



There is no body „b“.

1

Therapie Coaching Training

www.SarahikenPilates.com

info@sarahikenpilates.com

+491724456525

SarahikenPilates

Nicht im Preis inbegriffen:

- An- und. Abreise nach Stillebach/Österreich
(Zug ÖBB Niightjet HH (D)- Innsbruck (A) /PKW/Mitfahrglegenheit)
- Hotelbar (Wein, Obstler, Chips etc.)
- Extrayogaangebote/Massagen

Im Preis enthalten:

Bild: Brücke über dem Gschwandbach (Sarah Iken August 2025)



3 (4) x geführte Wanderungen inkl. Kartenmaterial

5 x Pilateseinheit a 70 Minuten,

4 x Übernachtungen im Biohotel Stillebach (wahlweise EZ/DZ p.P./EZ/Einzel s. Anmeldeformular S. 8),



Halbpension mit biozertifizierter Kulinarik

Sauna-/Kneippanglagenutzung

Trinkwasserbrunnen im Garten zum Erfrischen

Pitztal Sommer Card

Bus u. Gondelfahrten

1 kleine Überraschung



There is no body „b“.

2

Therapie Coaching Training

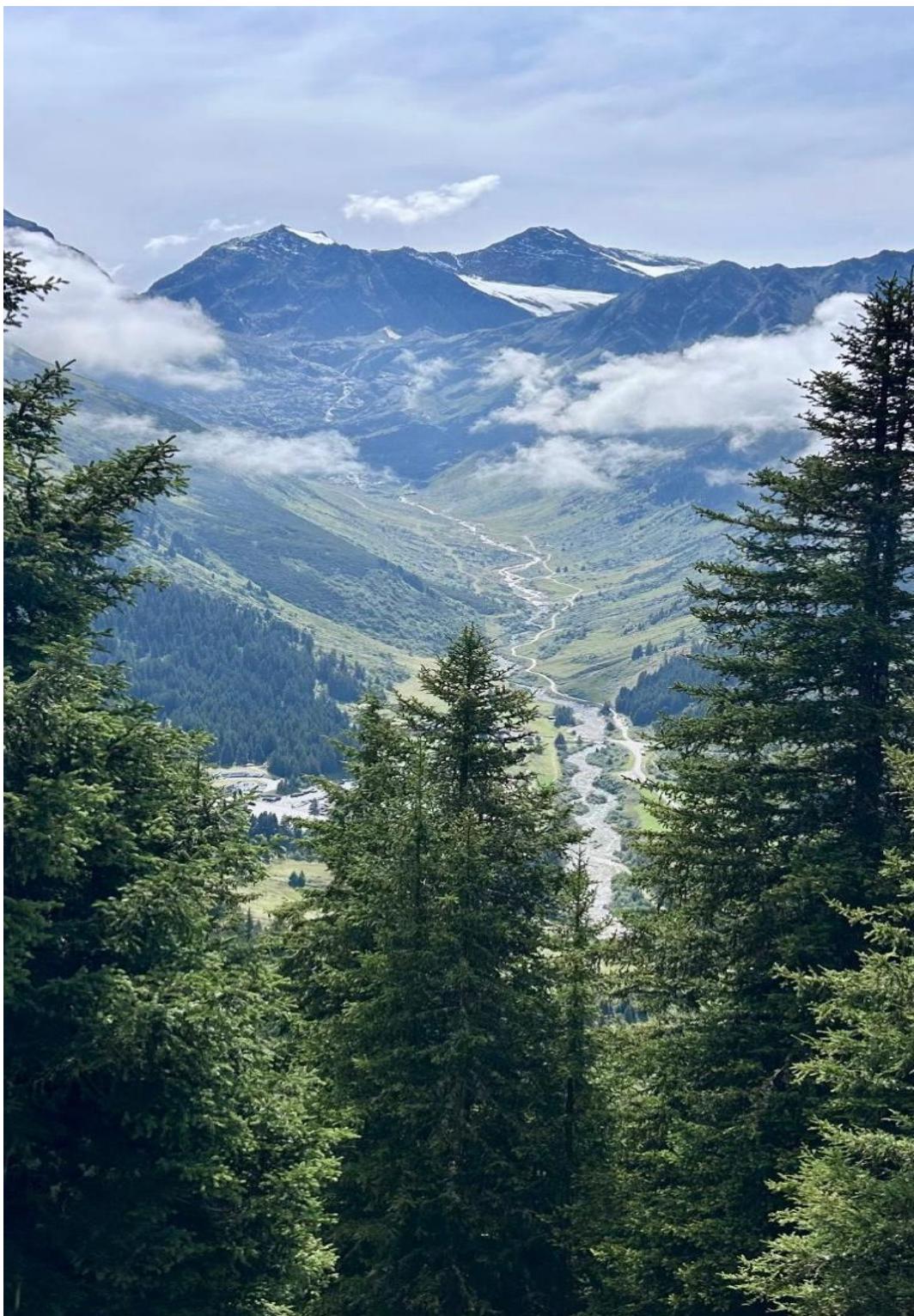
www.SarahIkenPilates.com

info@sarahikenpilates.com

+491724456525

SarahIkenPilates

Bild: „Blick auf die Pitz vom Anstieg hoch zum Riffelsee“ (2025 Sarah Iken)



There is no body „b“.

3

Therapie Coaching Training

www.SarahIkenPilates.com

info@sarahikenpilates.com

+491724456525

SarahIkenPilates

EXEMPLARISCHER Ablauf (Grobplanung) 5 Tage und/oder 4 Nächte

Dienstag - Tag 1:

Anreise am Vormittag, Check in ab 14:00 Uhr MEZ, vorab Hotelerkundung, **Miniwanderung** - im Rahmen der Erkundung, Jause, **Pilates** im Yogastadl/**Sauna**, Abendessen - Schlafen wie ein Murmeltier. Die Stille geniessen!

Mittwoch - Tag 2:

Kaffee im Bett? Kein Problem, aber dann zum **Pilates** 7:50 - 9:00, Reichhaltiges Frühstück im Anschluss, bevor es ab 11:15 Uhr auf unsere **1. Wanderung** geht, nach der Rückkehr (ca. 16:00 Uhr) huschen wir wahlweise nochmal in die **Sauna**, ab 18:30 geht's zum gemeinsamen **Abendessen** und danach schlüpft Du sicherlich in dein Bett oder möchtest Dir noch die Beine an der Pitz etwas vertreten? Alles kann – nichts muss! Außer Gutes tun!

Donnerstag - Tag 3:

Morgens „Recken und Strecken auf der Wiese“ + **Kneippen**, danach frühstücken wir, bevor es auf eine kürzere, aber knackige **2. Wanderung** zu den Wasserfällen geht. Im Anschluss kühnen wir uns in der hauseigenen Kneippelanlage nochmal ab ☺ oder doch lieber in die Sauna? Oder doch der Sprung in den kalten Bergsee direkt auf dem Gelände? Am späteren Nachmittag treffen wir uns zum **Pilates**. Ab 18:30 verwöhnt uns die Küche mit Leckereien aus der Region.

Freitag - Tag 4:

7:50 Pilates im Yogastadl

Reichhaltiges Frühstück

ab 11:00 mit dem Bus (15 Minuten) Rtg. Wandereinstiegstelle zu einem der wunderschönen Seen in dieser Gegend (**3. Wanderung**), ca. 16:00 Sauna wahlweise kannst du auch eine schöne Massage buchen ☺ ab 18:30 lassen wir uns von den hauseigenen Kochkünsten verführen.

Samstag - Tag 5:

7:50 Pilates im Yogastadl

bis 11:00 Reichhaltiges Frühstück – und Checkout - Abreise: individuell oder doch noch etwas die Anlage genießen und die Abreise hinauszögern bei einem leckeren Eisbecher mit Blick auf den hauseigenen Wasserfall?



There is no body „b“.

Bild: „Blick aus meinem Hotel - Zimmer Biohotel Stillebach“ (Sarah Iken, August 2025)



There is no body „b“.

5

Therapie Coaching Training

www.SarahIkenPilates.com

info@sarahikenpilates.com

+491724456525

 SarahIkenPilates

RAUM für Notizen und offene Fragen:



Kontoinhaber: SalutoSi
IBAN: IE79 SUMU 9903 6511 0285 89
BIC: SUMUIE22XXX
Bank: SumUp Limited

Bild: „Kuhle Begegnung an der Riffelseebahn Bergstation“ (Sarah Iken August 2025)



There is no body „b“.

Anmeldeformular

Name/Vorname: _____

Handy-Nr.: _____
(ICE+ Name) _____

E-Mail: _____ @ _____

Straße: _____ Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____

Jedwede Einschränkungen bzw. Beschwerden

Vorerfahrungen Yoga/Pilates: _____

Medikamente _____

Ich buche hiermit das beschriebene Leistungspaket für das Retreat im Pitztal vom zu den genannten Konditionen:**Unterbringung im Hotel:**

Bitte mit

dem Hotel Kontakt aufnehmen und das entsprechende Zimmer direkt reservieren. Die Zahlung erfolgt im Anschluss deines Aufenthaltes im Hotel. Um eine bessere Zuordnung zu gewährleisten: **Buchungscode:**
SARAHIKENPILATES 2026

- Zirbenholz Doppelzimmer Stillebach:
pro Person € 512,00,- für 2 Personen € 1056,00,- inkl. Ortstaxe)
(mehrere Zimmer verfügbar)
- Einzelzimmer/Einzelperson Wildspitzblick : € 564,00 (inkl. Ortstaxe)
(2 Zimmer verfügbar)
- Einzelzimmer/Einzelperson Stillebach: € 540,00 (inkl. Ortstaxe)
(3 Zimmer verfügbar)

Den weiteren anteiligen Betrag von € 499,- (Anmeldeschluss bis 15.03.2026) überweise ich umgehend mit meiner Anmeldung auf das folgende Konto. Wahlweise nutze ich den Frühbucherrabatt (Anmeldeschluss 14.02.2026, Valentinstag ☺) und überweise lediglich **€ 429,-**.

Konto: SalutoSi, IBAN: IE79 SUMU 9903 6511 0285 89, BIC: SUMUIE22XXX, Bank: SumUp Limited Der Zahlungseingang und die **Buchungsbestätigung** werden mir schriftlich mitgeteilt. Mit meiner Unterschrift entpflichte ich die Veranstalterin jeglicher Haftung.

Datum: ____ 202____ Unterschrift: _____



There is no body „b“.