



Pilates, Spiraldynamik und Faszienmassage/-training

mit Eli Rosen

Ein vitales Wochenende im wunderschönen Mühlviertel

12. -14.Juni 2026

Ein paar Tage Auszeit nur für dich oder gemeinsam mit deinem Partner oder Freunden!

Lokation: **Falkensteiner HotelBad Leonfelden all inclusive** (eines der beliebtesten Wellness & Spahotels OÖ - Luftkurort) erwarten dich Glücksgefühle von Kopf bis Fuß: siehe www.falkensteinerhotels.at / Bad Leonfelden

Inklusivleistungen: Übernachtung, Genuss Inklusive Arrangement (Mühlviertler Frühstückserlebnis, Mittagslunch, Abendessen (herrliche regionale Küche) - ausgewählte Getränke inklusive zu den Mahlzeiten.(freie Parkplätze, Fahrräder,(Balkon, Kaffeemaschine und Drinks in jedem Zimmer) - ein großzügiger Garten und viele Plätzen zum Verweilen, Entspannung im Aquapura Spa mit Event-Sauna (Kräutersauna, Infrarotkabine, Dampfbad, Erlebnisduschen, Kaltbecken, ruhige Entspannungszonen indoor und outdoor, sowie Indoor -/ Outdoor - Pool verführt zum Abschalten und neue Energie tanken (inklusive Spa-Tasche und Bademantel,...), diverse Treatments nicht inklusive,...

Programm:

Ankunftstag Freitag Nachmittag, Zimmer stehen ab spätestens 15:00 zur Verfügung

17:00: - 18:10: Pilates für deine starke Mitte: Warm up, Bewegungen in allen Dimensionen, Stretching mit Theraband - nach einer Autofahrt genau das Richtige zum Einstimmen in einen entspannten Abend

19:00: Abendessen all inclusive

Samstag: 8:15 - 09:45: Workshop - starke Füße/ Beinachsen für ein gesundes Hüftgelenk: (Info siehe unten)

10:00: ausgiebiges Frühstück

11:30: Wanderung

optional: Freie Gestaltung, Wellness oder Golf, oder Radfahren, Reiten,...

Ca. 13.30: Rückkehr, Lunch/ ev. Kaffee und Kuchen genießen, Wellness, etc.

17:00 - 18:10: Pilates- Ergänzung zum Workshop und Flexibilität und Stretching: Brustkorböffnung, Mobilisation mit Redondo-Ball und Entspannung

19:00: Abendessen und Chillen an der Bar, Kamingespräche,...

Sonntag: Abreisetag

08:15 - 09: 15: Pilates- Kraft und Beweglichkeit, Faszienmassage / Abschlussübungen zum Thema gesunde Beinbelastung

9:30: ausgiebiges Frühstück, Benützung der Wellnessanlage bis 11:00 (verlängerte Nutzung bis 18:00 gegen 40 € Aufpreis) möglich.

Die Zimmer müssen regulär um 11:00 geräumt werden.

Alle Trainings - Einheiten finden in bequemer Kleidung statt, bitte nach Möglichkeit eine eigenes Theraband bzw. Liegetuch mitbringen.

Die Teilnahme an den Einheiten oder dem Programm ist natürlich optional. Es soll sich jeder einfach nur wohlfühlen.

Preise: Buchung direkt über www.falkensteiner.com. Bitte **Pilates-Rosen** als Code angeben - spezieller Zimmerpreis pro Nacht und Zimmer inklusive Vollpension:

Einzelzimmer: 275,00€ (für 1 Person)

Doppelzimmer: 375,00€ (für 2 Personen)

Zusätzlich 2,40€/Person/Nacht Ortstaxe und 150€ Trainingspauschale/Person. Verlängerung des Aufenthaltes mit der Rezeption vereinbaren.

Infos zum Training:

Pilates ist ein System von dynamischen Übungen, die jeden Muskel im Körper benutzen - beginnend von innen nach außen mit der Tiefenmuskulatur, kombiniert mit einer besonderen Atemtechnik kreieren wir Balance, Länge, Kraft und Kontrolle in deinem Körper.

Wir korrigieren schlechte Haltung, falsche Bewegungsmuster und die Überlastung von Bewegungsmuskulatur durch fehlenden Einsatz der Tiefenmuskulatur (häufige Ursache für Verspannungen). Schmerzhafteste Punkte werden mit der Faszienmassage zu verbesserter Durchblutung geführt und danach in der aktiven Bewegung enorm verbessert. Kompensationsmuster werden korrigiert und die volle Beweglichkeit der Muskelketten wieder hergestellt. Atemtechniken helfen dir in deine Mitte zu kommen und unterstützen enorm das Training. Eli ist ganzheitlich orientiert und versucht im Training sämtliche Bewegungsrichtungen und sowohl Beweglichkeit, als auch Kraft zu verbessern. Jeder Teilnehmer wird in seiner Individualität angenommen und gefördert, ohne zu überfordern. Unser besonderes Thema für dieses Wochenende ist unser Fundament (von den Füßen bis zum Becken). Du musst nicht flexibel sein, um Pilates oder Faszientraining zu machen, aber deine Beweglichkeit nimmt enorm zu mit der Praxis.

Workshop:

Starke Füße/ Beinachsen für ein gesundes Hüftgelenk

Dieser Workshop soll den Zusammenhang zwischen der Funktion der Füße und der achsengerechten Belastung der Beine zu den Hüftgelenken näher bringen. Damit im Zusammenhang stehen auch viele Probleme mit dem unteren Rücken. Millionen von Menschen haben im Laufe ihres Lebens gesundheitliche Probleme im Bereich des Beckens und damit verbundenen neuromuskulären bzw. knöchernen Bereichen wie Sacroiliacal- Beschwerden, Ischias-, Piriformis-Syndrom oder vordere -/ seitliche Hüftschmerzen, Lumbalgie.

Die damit verbundenen Beschwerden beeinflussen die Lebensqualität und sollten nicht als normal oder Teil des Alterungsprozesses akzeptiert werden. Egal ob jemand 12 oder 80 Jahre alt ist - jeder sollte die gesund Erhaltung seiner Gelenke erlernen.

Dieser Workshop soll einen Einblick und Verständnis über die Bewegungsmöglichkeiten in diesem Bereich geben, eine Reihe an Übungen, die ev. Beschwerden abklingen/ verschwinden lassen und präventiv jederzeit auch zu Hause durchgeführt werden können. Der Workshop ist für dich, wenn

- du deine persönliche Situation besser kennenlernen und Zeit zum dich spüren nehmen möchtest - eine gewisse Bewegungseinschränkung, Balance-Schwierigkeiten oder Fehlbelastung in diesem Bereich spürst oder bereits Beschwerden hast
- herausfinden möchtest, warum du eine oder mehrere der oben genannten Probleme hast - Du aktiv an deiner Gesundheit und Flexibilität arbeiten möchtest
- Du eine Möglichkeit zum Selbsttraining lernen möchtest

