

MINI-RETREAT 2026

BEWEGUNG. BALANCE. WOHLBEFINDEN.

Ein Tag nur für dich!

Drei Trainings. Drei Schwerpunkte. Ein besonderes Erlebnis.

Gönn dir eine kleine Auszeit vom Alltag und entdecke, wie vielseitig und wohltuend Bewegung sein kann.

Freu dich auf einen abwechslungsreichen Tag voller Bewegung, Kraft, Balance, Entspannung und Gemeinschaft.

Wir trainieren unseren Körper ganzheitlich – von der tiefsten stabilisierenden Muskulatur bis zu den grossen, kraftvollen Muskeln.

Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um Freude an der Bewegung, ein gutes Körpergefühl und darum, neue Energie zu tanken.

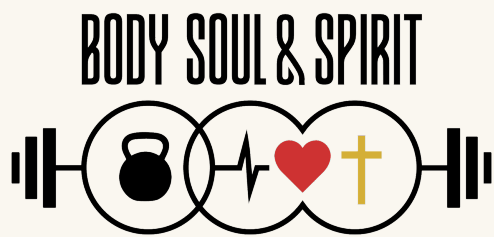
**BEWEGE DICH. ATME AUF. SEI DU.
IN BALANCE.**

DAS ERWARTET DICH

- Drei abwechslungsreiche Trainingseinheiten
- Bewegung für jedes Fitnesslevel
- Zeit zum Durchatmen und Entspannen
- Christliche Musik, die begleitet und inspiriert
- Eine herzliche Atmosphäre und schöne Gemeinschaft
- Neue Impulse für dein körperliches und inneres Wohlbefinden

Du bist willkommen – genauso, wie du bist.

Ob du bereits regelmässig trainierst oder einfach neugierig bist: Du brauchst weder besondere Vorkenntnisse noch einen bestimmten Glaubenshintergrund. Wir freuen uns auf dich!



ENTDECKE DREI BODY SOUL & SPIRIT LEKTIONEN

01 STRETCH & RELAX

Loslassen. Durchatmen. Auftanken.

Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Übungen für deine tiefste Muskulatur und dein Core-System.

Wir schenken auch unserem Nervensystem Aufmerksamkeit, fördern die Entspannung und kommen bei einer angeleiteten christlichen Meditation zur Ruhe.

Für innere Ruhe, Stabilität und ein gutes Körpergefühl.

02 BALANCE

Spüre deine Mitte. Finde dein Gleichgewicht.

Mit abwechslungsreichen Balance- und einseitigen Übungen trainieren wir unsere stabilisierende Muskulatur, verbessern die Koordination und fördern die Bewegungsqualität.

Im Mittelpunkt stehen Gleichgewicht, Körperkontrolle und bewusste Bewegung.

Für mehr Stabilität, Sicherheit und Leichtigkeit im Alltag.

03 CLASSIC

Kraft spüren. Energie erleben. Freude haben.

Ein vielseitiges Functional Training, bei dem unsere grossen Muskelgruppen im Vordergrund stehen.

Wir verbinden Kraft, Dynamik und Schnelligkeit mit einer stabilen Körpermitte.

Für einen starken, leistungsfähigen Körper und jede Menge Bewegungsfreude.

DEIN MINI-RETREAT AUF EINEN BLICK

SONNTAG, 29. NOVEMBER 2026

09.00–16.00 Uhr | Studio Dick, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil

CHF 150.– | Maximal 12 Teilnehmende

Leitung: Janine Dick, Gründerin der Body Soul & Spirit-Education

ANMELDUNG

fit@janine-dick.ch | +41 78 660 12 45

Bewegung, Freude und Glaube – mit Liebe verbunden.

Ich freue mich auf einen wunderschönen Tag mit dir!