

# MIE treat<sup>®</sup>



PILATES & SPA RESORT

WOMEN FOR WOMEN

MIT ALINA MERKAU & CHRISTINA FRISCH

HOTEL & SPA KLOSTERBRÄU\*\*\*\*\* | SEEFELD, TIROL

15. – 18.06.2023

feel me  
accept me  
relax me  
evolve me  
**FOR ME**

**G**emeinsam mit Dir verbringen wir 3 inspirierende Vital-Tage im 5-Sterne Hotel Klosterbräu. Lass uns dem Alltag entfliehen, gemeinsam wachsen, uns gegenseitig stärken und den Startschuss für Deine neue Bewegungsroutine setzen.

Inmitten der Natur Tirols erwarten Dich regelmäßige Pilateseinheiten, ausgewählte Aktivitäten & Meditationen. Gepaart mit gesundem Essen und tiefgründigem Austausch, werden diese Tage nachhaltig in Dir wirken.

Nur ein entspannter Geist und gesunder Körper können ihr ganzes Potential entfalten und Du Deine individuellen Stärken bewusst nutzen.



# WOMIEN FOR WOMIEN

Frauenkörper sind einzigartig und sollten auch so behandelt werden. Im Alltag gehen wir häufig über unsere Grenzen hinaus, verlieren den „inneren Kompass“ und geben uns nicht den Raum, den eigenen Bedürfnissen nachzugehen.

## STARK IM INNEN • AUSGEGLICHEN IM AUßEN

Christina Frisch ist Physiotherapeutin, Pilates-Coach und betreut Frauen rund um die weiblichen Körperthemen. Sie konzipiert die abwechslungsreichen Pilateseinheiten und gibt Dir warmherzige Impulse für Deine Körper- und Selbstliebe. Alina Merkau ist Unternehmerin, Moderatorin, Mutter von zwei Kindern und weiß um die Bedeutung von Auszeiten für das eigene Wohlbefinden. Lass Dich von ihrer sonnigen Art mitreißen und Dein Selbstbewusstsein stärken.



# Inklusivleistungen

3 Übernachtungen im  
5\*\*\*\*\* Hotel & SPA Klosterbräu.

Ob alleine oder zusammen mit einer Freundin-  
Folgende Doppelzimmer stehen zur Wahl:  
„LIFESTYLE“ oder „PREMIUM NATUR“.

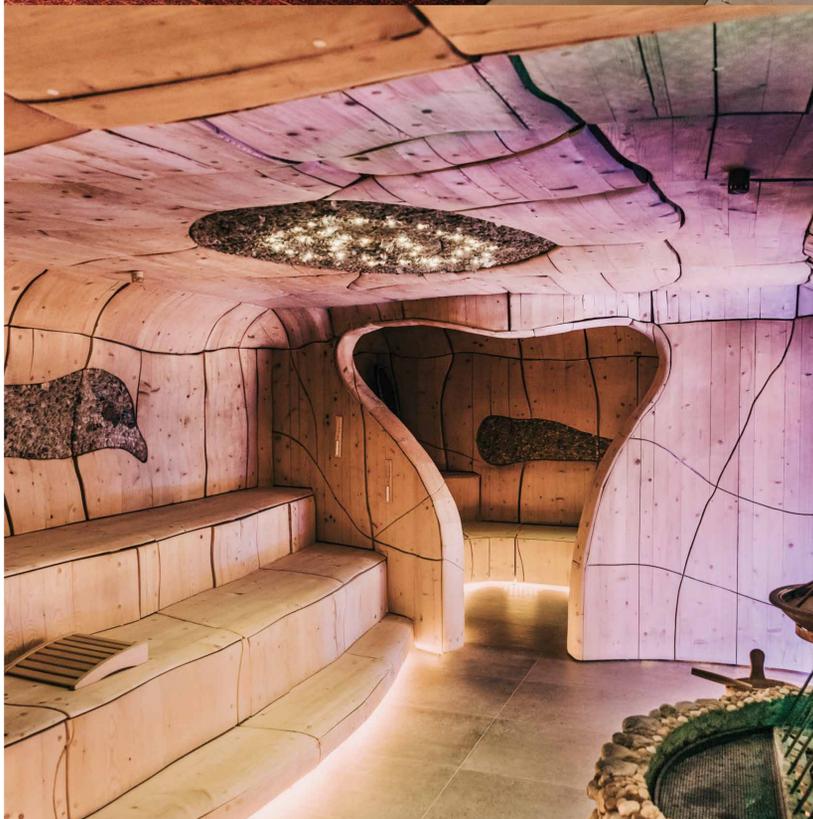
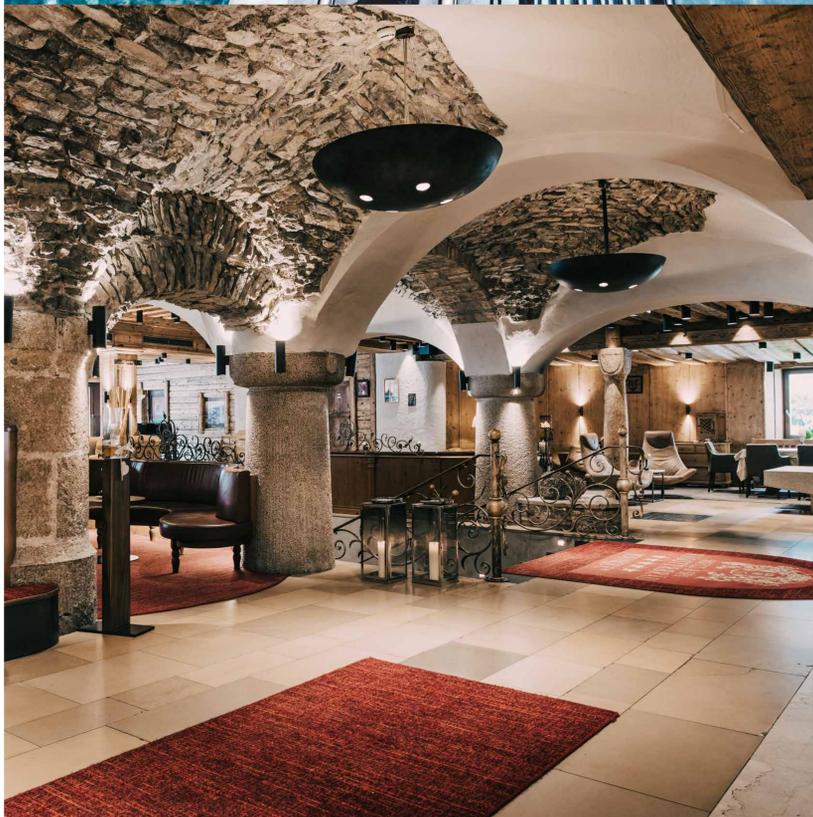
- Kostenloser Shuttle ab München Hbf und Innsbruck Airport (Details nach Absprache)
- Regionale Vital-Verpflegung:  
Frühstück, Wellness-Lunch & 6-Gänge-Dinner  
(nach den Grundsätzen der TCM & 5-Elemente-Küche)
- Optionale Teilnahme am Aktivprogramm des Hotels  
(Saunaaufgüsse, Wanderungen, E-Bike Touren etc.)
- Ruhe, Erholung & Zeit zum Entspannen im traumhaften SPA-Bereich, indoor & outdoor
- Atemberaubende Bergkulisse in der wunderbaren Natur Tirols
- Active Fitness-Gym
- Ein Blick hinter die Kulissen mit den GastgeberInnen Agnes & Alois Seyrling



# ME for YOU inklusive

- Täglich 2 Pilatessessions mit Christina & Alina
- Individuelles Wissen zu Deinem Körper durch unsere persönliche Betreuung und Beratung
- Inspirierende Meditationen in der Natur Tirols
- Neue Sichtweisen: pilaME® Sonnenaufgangswanderung
- Erde Dich: Kräuterwanderung mit passendem Ausklang
- Leben & Lachen: gemeinsames Abschluss-Dinner mit Christina und Alina
- Frisches Quellwasser
- pilaME® Goodie-Bag mit Überraschungen unserer beliebten Partner
- Ein kostenfreier pilaME® Onlinekurs Deiner Wahl für Dein weiteres, regelmäßiges Training zu Hause









# MEtreat Preise

Preis pro Person inklusive aller aufgeführten Leistungen

## Kategorie 1 | Doppelzimmer LIFESTYLE

Einzelbelegung Early Bird*	1.740,00 EURO
Einzelbelegung normal	1.890,00 EURO
Doppelbelegung Early Bird*	1.440,00 EURO
Doppelbelegung normal	1.590,00 EURO

## Kategorie 2 | Doppelzimmer PREMIUM NATUR

Einzelbelegung Early Bird*	1.860,00 EURO
Einzelbelegung normal	1.980,00 EURO
Doppelbelegung Early Bird*	1.560,00 EURO
Doppelbelegung normal	1.710,00 EURO

\*gilt für alle bestätigten Buchungen bis einschließlich 14.05.23

Stornierungsbedingungen:

Stornierung bis 21 Tage vor Anreise: kostenfrei

20-10 Tage vor Anreise: 50% des Gesamtreisepreises

ab 9 Tage vor Anreise: 90% des Gesamtreisepreises

Nicht-Anreise oder Verkürzung des Aufenthaltes: 100% des Gesamtreisepreises

A modern, rustic-style bedroom. The room features a large bed with white linens and a dark green headboard. The walls are made of light-colored wood, and the ceiling has exposed wooden beams. A large window with dark curtains is on the left. A painting of a mountain landscape is on the wall above the bed. A white radiator and a lamp are visible on a bedside table.

## Doppelzimmer LIFESTYLE

Gemütliche Tage und erholsame Nächte erwarten Dich während unserer MEtreat-Tage in unserem traumhaften Lifestyle Doppelzimmer. Der Geruch von Holz, wohlige Stoffe in Erdtönen, ein komfortables Boxspringbett und das moderne Badezimmer mit Regendusche bieten höchsten Komfort. Wasser, Tee und Nespresso-Kaffeekapseln (werden im Hotel gesammelt und recycelt) werden täglich aufgefüllt.

A rustic bedroom with wooden walls and a stone archway containing the text "Seit 1516". The room features a bed with white and brown bedding, a wooden floor, and a large window with a view of the outdoors. The text "Seit 1516" is written in a dark, serif font on the stone wall.

Seit  
1516

## Doppelzimmer PREMIUM NATUR

Bei diesen brandneuen Doppelzimmern erwartet Dich ein durchdachtes Naturkonzept. 95% regional und frei von elektromagnetischer Strahlung. Verwendet wurde helles, mondgeschlägertes Holz aus dem hoteleigenen Wald. Die Panoramafenster bieten den schönsten Blick auf Berge und Wälder. Jedes der Zimmer ist mit einem Balkon/Terrasse ausgestattet. Wasser, Tee und Nespresso-Kaffeekapseln werden täglich aufgefüllt, sodass Du den MEtreat-Tag entspannt in der Hängematte starten oder ausklingen lassen kannst.



Die Plätze  
sind limitiert.  
**WOMEN ONLY.**



BUCHUNG BITTE DIREKT UNTER  
[WWW.KLOSTERBRAEU.COM](http://WWW.KLOSTERBRAEU.COM)  
Klosterbräu Hotel & Spa \*\*\*\*\*  
Klosterstr. 30, 6100 Seefeld in Tirol, Österreich