



Nulstil din krop og dit sind og forkæl dig selv med pilates en hel weekend i Middelfart d.10/3 – 11/3 - 2018!

Her tilbyder vi dig et retreat hvor du får mulighed for at opleve din krop fra nye sider med Elastic Training og Pilates.

Genstart dit system så du er klar til at møde hverdagen og vinteren med ny energi.

Severin ligger med skøn udsigt over Lillebælt i Middelfart, og vil danne rammen om din weekend med selvforkælelse, gåture, god mad og fokus på dig selv.

Weekenden afholdes af Anne Gitte Rasmussen.

Se weekendes program på næste side...

Weekendens program:

Lørdag:	
09:30-10.00	Velkomst med juice og sunde snacks
10:00-12:00	Træning Vi øver os i Elastic Training - release og mobility.
12:00-12:45	Frokostbuffet
13:00-14:30	Walk & Talk ved Lillebælt Skøn vandring i den fantastiske natur ved Lillebælt.
14:30-15:00	Pauseforplejning
15.00-17.00	Pilates Flow Vi arbejder videre med formiddagens pilates.
19.00-21.00	3 retters middag i restauranten
Søndag:	
07.30-08.30	Morgen-pilates Vi vækker kroppen med release øvelser og åndedrætsøvelser så kroppen bliver klar til dagen.
08:30-09:30	Morgenbuffet
09:30-12:00	Elastic training og Pilates
12.00-13.00	Frokostbuffet og hjemrejse

Drikkevarer til frokost og middag er eksklusiv.

Pris fra kr. 1.595,- pr. person i delt dobbeltværelse
Tillæg for enkeltværelse kr. 250,-

Tilbuddet indeholder

- Velkomst med juice og sunde snacks
- 2 x frokostbuffet
- Pauseforplejning
- 3-retters middag
- Overnatning
- Stor morgenbuffet



Om arrangøren:



Severin er dit kursuscenter i Trekantområdet. Vi lever af at gøre vore gæster glade - så det gør vi. Hos os får du fleksible moderne lokaler til små og store arrangementer, et næsten totalt renoveret hus - 76 værelser med udsigt, sydvendt panoramarestaurant mod Lillebælt og broerne, og "verdens" bedste frokostbuffet. Vore kerneværdier er ærlighed, omtanke og professionalisme, med fokus på holdning og ansvarlighed. [Se mere](#)



Anne Gitte Rasmussen er certificeret Pilatesinstruktør fra Balanced Body University og Personlig Træner og certificeret Elastic Training træner fra Elastic Stability. For 5 år siden etablerede hun AG Pilates – Elastic Training, hvor hun arbejder som Elastic Training- og Pilates-instruktør, Personlig Træner, samt afholder workshops.

Anne Gitte har boet 5½ år på Tenerife, hvor hun startede sin første Pilates virksomhed og stadig holder kurser flere gange om året.

Ud over at formidle viden om selve kroppen og åndedrættet lægges der stor vægt på selve undervisningsmetoden, der tilpasser øvelserne den enkelte krop og ikke omvendt, hvilket ligger tæt op ad Joseph H. Pilates' egen tanke og vision. Desuden har hun suppleret sin uddannelse med en ny certificering I Elastic Training, som er en træningsmetode, der er baseret på den nyeste viden indenfor fascia(bindevævet) i bevægelse. Overordnet er formålet med træningen at forebygge og mindske muskel- og skelet problematikker, via at kombinere ny viden om kroppens bindevævsstrukturer med coaching og pædagogiske redskaber. Anne Gittes moto: "Tænk elastisk. Nyd livet med glæde og fri bevægelse"