

Retreat yourself

Selection & Text: Sandra Matter



Geneva: Quintessence

quintessence-retreats.com

Zur Ruhe kommen. Kraft tanken. Durchatmen. Erleben Sie in kleinen Gruppen oder zu zweit Regenerierung pur, umgeben von der einzigartigen Naturkulisse der französischen Alpen in Courchevel! Im einwöchigen Escape-Programm «Dare to Be Good to Yourself» oder im Tagesangebot «Treat Yourself to an Energy Boost» werden körperliche Aktivitäten, gesunde Ernährung, Wellness und Spa sowie ausreichend Zeit für Yoga, Pilates und Meditation miteinander verbunden. Perfekt zur Verjüngung und für emotionale Ausgeglichenheit!

Calm down. Recharge. Breathe. Come and experience – as a couple or in a group – total regeneration in the fabulous natural surroundings of the French Alps in Courchevel! The week-long “Dare to Be Good to Yourself” and the day-long “Treat Yourself to an Energy Boost” escape programmes both blend physical exercise with healthy nutrition, wellness and spa activities, along with ample time for yoga, pilates and meditation. A perfect combination for rejuvenation and regaining emotional balance!

Photo: Lella Ricci Photography