

Entspannungs- Wochenende

12. bis 14. November 2010

- Leitung:** Frau Ruth Maldonado, dipl. Gymnastik-
lehrerin, Oberkirch
- Beginn:** **Freitag, 12. November 2010**
Um 09.30 Uhr mit dem Begrüssungskaffee
- Ende:** **Sonntag, 14. November 2010**
Nach dem Gottesdienst
- Inhalt:** Freude an der Bewegung, Gymnastik von
Kopf bis Fuss, Haltungsschulung, Atmung
und Entspannung. Ein stressloses Wochen-
ende zum Geniessen. Jeweils morgens und
nachmittags begleitete Gymnastikblöcke und
etwas Theorie. Dazwischen freie Zeit zum
Erholen und Ausruhen. Erfrischung in Form
von täglichen Andachten (fakultativ).
- Teilnehmer:** Wer seinen Körper besser kennen lernen
möchte und Gutes für die persönliche
Gesundheit im Alltag einbauen will..
- Kurskosten:** **Fr. 50.00 pro Teilnehmer**
- Mitbringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung (Trainer)
und Gymnastikmatte.
- Der Tipp:** Parallel findet der interessante Hobby-
Kochkurs statt, vielleicht etwas für Ihre
Begleitung.

**KOSTEN FÜR UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG IHRER
WAHL ENTNEHMEN SIE BITTE DER AKTUELLEN PREISLISTE.**



3706 Leissigen
www.meielisalp.ch/ hotel@meielisalp.ch
Tel: 033 847 13 41/ Fax: 033 847 13 74