

Entspannungswochenende

15. bis 17. November 2019



- Leitung:** Frau Ruth Maldonado,
dipl. Gymnastiklehrerin
- Beginn:** Freitag, 15. November 2019
um 09.30 Uhr mit dem Begrüßungskaffee
- Ende:** Sonntag, 17. November 2019
- Inhalt:** Freude an der Bewegung, Gymnastik von Kopf bis Fuss, Haltungsschulung, Atmung und Entspannung. Ein stress-loses Wochenende 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.
- Kosten:** CHF 50.00 pro Person + Hotelkosten
- Mitbringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung (Trainer), Gymnastikmatte
- Kosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste.



*Begegnung
mit Aussicht*

Hotel Meielisalp | Stoffelberg | 3706 Leissigen
033 847 13 41 | hotel@meielisalp.ch