

# Entspannungswochenende

---

19. bis 21. November 2021



- Leitung:** Frau Ruth Maldonado,  
dipl. Gymnastiklehrerin
- Beginn:** Freitag, 19. November 2021  
um 09.30 Uhr mit dem  
Begrüssungskaffee
- Ende:** Sonntag, 21. November 2021
- 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 | www.meielisalp.ch