

Entspannungstage

27. bis 30. Dezember 2024



- Leitung:** Frau Ruth Maldonado,
dipl. Gymnastiklehrerin
- Beginn:** Freitag, 27. Dezember 2024
um 09.30 Uhr mit dem
Begrüssungskaffee
- Ende:** Montag, 30. Dezember 2024
- Inhalt:** Freude an der Bewegung, Gymnastik
von Kopf bis Fuss, Haltungsschulung,
Atmung und Entspannung. Eine stress-
lose Woche 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 100.00 pro Person + Hotelkosten
- Mitbringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung
(Trainer), Gymnastikmatte

Kosten für Unterkunft und Verpflegung
entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste.


HOTEL RESTAURANT SEMINAR
MEIELISALP

*Begegnung
mit Aussicht*

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