



TAGE FÜR DICH

mit Barbara Desault (Yoga-, Shiatsu und Familienfrau) und Lilliana Roshardt Kumordzie (Kinesiologie und Bodyjam)

Wir freuen uns auf eine friedlich-inspirierende **Auszeit im Seminarhotel Rigi in Weggis am Vierwaldstättersee**. Wir bieten täglich rund 5 Stunden geleitetes Wohlfühlprogramm mit **Yoga, Pranayama, Meditation und Bewusstheitsübungen, 5 Elemente, Tanz, Bodyjam***.

Die verbleibenden Stunden des Tages gehören Dir.

*inspirierende und wohlige Körperarbeit

Das kleine, feine **Hotel Rigi** bietet Wiese und Steg zum Faulenzen und direkten Sezugang zum Schwimmen. Die gemütlichen Zimmer laden ein zum Ausruhen, Lesen, Schlafen. An der Seepromenade kann frau spazieren, flanieren, die Bergwelt bestaunen und den Wellen beim Tanz zuschauen: Momente ganz für Dich.

Die Tage sind für Frauen – max. 12 Teilnehmerinnen.

Barbara bietet an diesen Tage Shiatsu an (über die KK-Zusatzversicherung abzurechnen). Termine können im Voraus oder vor Ort gebucht werden.

Kosten und Konditionen

Hotel: 3 Nächte im Einzelzimmer CHF 477.–, Vollpension; zu zweit im Doppelzimmer CHF 387.–

Kurs: 400.– pro Person – bezahlbar im Voraus.

Es gibt ein reichhaltiges Frühstück, mittags Suppen- und Salatbuffet und abends ein vegetarisches Abendessen.

Die Kosten für Übernachtung und Vollpension sind vor Ort dem Hotel zu bezahlen. Es gelten die Stornierungsbestimmungen des Hotels: Bis 2 Tage vor Kursbeginn liesse sich das Zimmer



freigeben, ansonsten wird der volle Zimmerpreis verrechnet.

Im Verhinderungsfall werden die Kurskosten gegen ein ärztliches Zeugnis zurückerstattet oder Du findest eine Frau, die an deiner Stelle den Kurs besucht.

Tagesablauf

- 8:30–9:00 Für Early-Birds: Meditation und sanfte Übungen um zu sich und in den Tag finden; wer lieber ausschlafen möchte, tut das.
- 9:00–10:00 Frühstück
- 10:30–12:00 Yoga und Pranayama
- 12:30 Mittagessen
- 16:00–18:00 Bodyjam
- 18:30 Abendessen
- Abends: »Let it flow«

Der Abend ist offen für Tanz, Austausch, und was sein will – wir sind flexibel und offerieren Raum für das was kommen mag.



Treffpunkt

Wir treffen uns am Donnerstag, 2. August um 15:00 im Kursraum »Kristall«. Ab 14:00 sind die Zimmer bezugsbereit.

Am Sonntag verabschieden wir uns nach dem Mittagessen um ca. 14:00 Uhr

Weggis ist gut mit den ÖV erreichbar. Wer mit dem Auto kommt: das Hotel hat keine eigenen Parkplätze!

Carsharing? Gute Idee! Wer eine Mitfahrgelegenheit anbieten will, möge sich melden, wir leiten das weiter, wenn Teilnehmerinnen Interesse haben.

Anmeldung

Wir haben 10 EZ im Hotel bis anfangs Mai reserviert. Entscheidest Du Dich schnell, hast Du eines dieser schönes Zimmer auf sicher!

Du möchtest dich anmelden oder hast Fragen:

Barbara: spacerella@gmail.com od. 078 679 42 47 oder

Lilliana: Lilliana.RK@gmail.com od. 044 926 39 69.

Definitive Anmeldung bis spätestens 10. Mai.

Wir freuen uns auf Dich und eine schöne Zeit!

Barbara und Lilliana