

Yoga und Pilates Wellness Weekend in Flims

6.-8. September 2019

Unterkunft

Das Yoga- und Nia-Wochenende findet im 4 Sterne Romantik Hotel Schweizerhof Flims statt. Im Sommer liegen das herrliche Wandergebiet, das UNESCO Weltnaturerbe Tektonikarena Sardona und der Caumasee vor der Haustüre – das Romantik Hotel Schweizerhof Flims steht für Bergferien zum Wohlfühlen.

Pilates Die ganzheitliche Methode wurde zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts vom Deutschen Joseph Hubert Pilates entwickelt. Ziel des Trainings ist die Kräftigung des Körpers vom Zentrum aus. Dabei bringt es ihn ins Gleichgewicht und optimiert die Körperhaltung. Lernen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe Ihres Geistes zu steuern.

Yoga bedeutet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Während einer Yoga Stunde wird die Ausgeglichenheit und Innere Ruhe angestrebt. Der Abbau von Verspannungen, Schmerzen und Toxinen sowie die Stärkung der psychischen und emotionalen Balance. Zudem wird die Körperhaltung und die fasziale Beweglichkeit verbessert.

Kursleitung

Alexandra Schilken, Yogalehrerin

Nicola Zoller, Pilates Lehrerin

Programm

Freitag, 6. September 2019

- Anreise
- Check-in der Zimmer ab 15.00 Uhr
- 17.00 – 18.00 Uhr Yogalektion
- 18.30 Abendessen im Rahmen der Halbpension

Yoga und Pilates Wellness Weekend in Flims

6.-8. September 2019

Samstag, 7. September 2019

- Frühstück im Hotel ab 7.30 Uhr
- 9.00 – 10.00 Uhr Pilateslektion
- Tag zur freien Verfügung bis 17.00 Uhr
- 17.00 – 18.00 Uhr Pilateslektion
- 18.00 – 19.00 Uhr Yogalektion
- 19.30 Uhr Abendessen im Rahmen der Halbpension

Sonntag, 8. September 2019

- Frühstück im Hotel ab 7.30 Uhr
- 9.00 – 10.00 Yogalektion
- Check-out der Zimmer bis 12.00 Uhr
- Abreise

Anmeldung und Infos

- Teilnehmerzahl beschränkt: mind. 6, max. 12 Personen
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- Zimmerreservation bitte direkt im **Hotel Schweizerhof** buchen
(+41 81 928 10 10 oder info@schweizerhof-flims.ch / www.schweizerhof-flims.ch)

Preise Zimmer

CHF 179.00 pro Teilnehmer/Nacht

Der Zimmerpreis ist auf die Standardkategorie berechnet, wenn höhere Kategorien gewünscht sind oder der Standardkontingent aufgebraucht ist, wird ein Aufpreis von CHF 20.00 bis CHF 50.00 je nach Kategorie pro Teilnehmer pro Tag erhoben.

S. 2

simply
SPORTS

Yoga und Pilates Wellness Weekend in Flims

6.-8. September 2019

Inbegriffene Leistungen

- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Abendmenu im Rahmen der Halbpension
- leichte Verpflegung während den Kurszeiten (Wasser, Tee und Früchte)
- Mehrwertsteuer und Tourismusabgabe

Kosten des Wochenendes

Kurs: CHF 150.- (5 Lektionen)

Anmeldung und Infos

- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- **Reservation bitte direkt unter info@simply-sports.ch / www.simply-sports.ch +41 (0)76 553 57 58. Nach Eingang der Zahlung ist die Anmeldung definitiv.**

Stornierungsbedingungen

Die anderen Teilnehmer und wir sind dir dankbar, wenn du eine allfällige Stornierung möglichst frühzeitig und schriftlich mitteilst.

Bei Stornierung des Weekends werden berechnet:

- 29-7 Tage vor Anreise: 75% des Gesamttotals
- 7-0 Tage vor Anreise: 100% des Gesamttotals