

Ferienkurs

Atmen und Bewegen

Wildhaus, Sa. 29.9.-6.10.2018
Atemgymnastik, Entspannung,
gemeinsame Wanderungen

Fühlen Sie sich oft müde und ausgelaugt?
Sind Sie schnell nervös, gestresst?
Haben Sie manchmal ein Engegefühl in der Brust?
Brauchen Sie wieder neue Kraft und Energie?

**Dann ist „atmen, bewegen und entspannen“
genau das Richtige für Sie!**

Die speziellen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Schwung.

Durchatmen – auftanken – Kraft schöpfen!

Krankenkassen anerkannt!

Atemkraft gleich Lebenskraft

Der Atem ist die Quelle unserer Gesundheit.
Ein bewegter Atem entspannt und durchdringt uns mit Kraft und Energie.

Leitung:

Yvonne Wullschleger
Dipl. Atemtherapeutin
Methode Klara Wolf



Stöcklimatt 34
5037 Muhen
Tel. 062 / 723 11 09
ywullschleger@bluewin.ch
Homepage: atmenbewegen.ch

Wochenprogramm:

- Anreise am Samstagnachmittag und Zimmerbezug.
- Erste Atemstunde am Samstag, 29.9.2018, 17.00 – 18.00 Uhr
- Morgenstunde vor dem Frühstück: 7.30 - 8.30 Uhr
- Gemeinsames Wandern oder eigene Aktivitäten
- Abendstunde mit Entspannung: 17.00 -18.00
- Letzte Stunde: Samstagmorgen, 6.10.2018

Hotel Hirschen, Wildhaus

hirschen-wildhaus.ch

Doppelzimmer 107.00Fr. pro Person / Tag
Einzelzimmer 127.00 Fr. pro Tag

Im Preis inbegriffen:
Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet
Salat-Zmittag ab Buffet oder 2-Gang Menu
oder Lunch
Abendessen, 3-Gang Menu
Freier Eintritt ins SPA „Carpe Diem“
Kurtaxen und MWST

Standardzimmer mit
Sonnenbalkon und
sagenhaftem Blick auf die
Churfürsten oder ganz ruhig
gegen den Hotelpark gelegen.



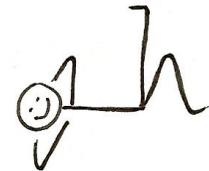
SPA CARPE DIEM -
Wellnessbereich mit
Dampfbad, Sprudel- und
Duftbad, Massage und
Erlebnisdusche

Kosten

Fr. 286.- für den ganzen Kurs (13 x 22.-)
Einzelne Stunden je Fr. 26.-

Gut atmen, besser leben:

- Wiederaufbau nach OP
- Atemschulung
- Bessere Sauerstoffversorgung
- Lockerungs- und Dehnübungen
- Rückentraining
- Herz- und Kreislaufübungen
- Stressabbau
- Osteoporose Prophylaxe
- Beckenbodentraining
- Leistungssteigerung
- Selbstbewusstsein stärken
- Mehr Gelassenheit im Alltag finden
- Vitalität und Energie



Schauen Sie sich auf meiner Homepage herrliche
Bilder vergangener Ferienwochen an.

Ich hoffe, dass ich Sie in Wildhaus begrüßen darf.

Freundliche Grüsse
Yvonne Wullschleger