

Ferienkurs

Atmen und Bewegen

in Wildhaus / Toggenburg
2.10.2010 – 9.10.2010

Atemgymnastik, Bewegungsschulung
Aktiv entspannen
Gemeinsam wandern



Leitung:
Yvonne Wullschleger
Dipl. Atemtherapeutin - QualiCert
Methode Klara Wolf
Stöcklimatt 34
5037 Muhen
Tel. 062 / 723 11 09
ywullschleger@bluewin.ch

Atemfachverband Schweiz, IAB Integrale Atem- und
Bewegungsschulung Methode Klara Wolf

Atemkraft - Lebenskraft

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



Auf vielseitigen Wunsch freue ich mich, Ihnen eine Ferienwoche anzubieten.

2. - 9. Oktober 2010,
Hotel Hirschen in Wildhaus.

Vor dem Morgenessen, von 7.30 - 8.30 Uhr und von 17.00 -18.00 Uhr machen wir jeweils eine Atemstunde. Die speziellen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen sollen den Muskeltonus im Körper ausgleichen, Atemblockaden auflösen und unser ganzes Wesen in Schwung bringen.

Danach treffen wir uns zu gemeinsamen Wanderungen oder gehen eigenen Aktivitäten nach.

WER SOLLTE KOMMEN?

Wer einmal richtig ausspannen möchte.

Wer sich erholen sollte vom Stress des Alltags.

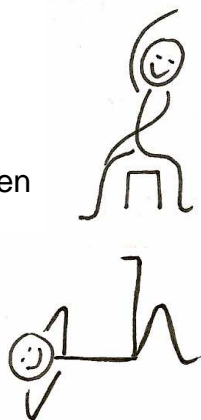
Wer vorbeugen möchte, um gesund zu bleiben.

Wer gesundheitlich angeschlagen ist und wieder zu Kräften kommen möchte.

Wer sich selbst etwas Gutes tun will.

Aus dem Programm:

- Atemschulung, Nasen- und Lungenhygiene
- Bessere Sauerstoffversorgung
- Lockerungs- und Dehnübungen
- Rückentraining, Haltungsaufbau
- Herz- und Kreislaufübungen
- Stressabbau, Nerven- und Drüsenübungen
- Osteoporoseprophylaxe
- Beckenbodentraining
- Leistungssteigerung ohne Anstrengung
- Selbstbewusstsein stärken
- Mehr Gelassenheit im Alltag finden
- Vitalität und Energie
- Erholung für Körper, Geist und Seele



Unser Leistungsvermögen wird gestärkt, damit wir nach dieser Woche mit neuer Lebenskraft und Gelassenheit den Anforderungen des Alltags begegnen können.

Für die Übungen brauchen Sie leichte Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte. Für die Wanderungen ist gutes Schuhwerk erforderlich.

Anreise, Kursbeginn und Ende:

Anreise am Samstagnachmittag und Zimmerbezug.

Erste Atemstunde: Samstag, 2.10.10 / 17.00 – 18.00 Uhr.

Letzte Stunde: Samstag, 9.10.10 / 7.30 – 8.30 Uhr

Ich freue mich, Sie in Wildhaus begrüßen zu dürfen .

Freundliche Grüsse
Yvonne Wullschleger

Kosten

Kursgebühren für 14 Atemstunden: 280.- Fr.

Ihr Partner ist herzlich bei uns willkommen, auch wenn er nicht mitturnt.

Hotel Hirschen, Wildhaus

Doppelzimmer mit HP CHF 116.00 pro Person / Tag

Einzelzimmer mit HP CHF 136.00 pro Tag

Standard Einzelzimmer und Standard Doppelzimmer mit Sonnenbalkon und sagenhaftem Blick auf die Churfürsten oder ganz ruhig gegen den Hotelpark gelegen, mit Bad oder Dusche, WC, Haarfön, Farbfernseher, Direktwahltelefon, Radio und Minibar.

Im Preis Inbegriffen:

Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet

Abendessen – 4-Gang Menu

Freier Eintritt ins SPA „Carpe Diem“

Kurtaxen und MWST



SPA CARPE DIEM -

Die neugestaltete Wellness - Attika im Hotel Hirschen mit Sauna, Solarium, Dampfbad, Sprudel- und Duftbad, Fitness, Massage und Erlebnisdusche garantiert Ihnen ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis.