

# Ferienkurs

## Atmen und Bewegen

**Wildhaus, Sa. 30.9.-7.10.2017**  
**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, 30.9.2017, 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, 7.10.2017

## Hotel Hirschen, Wildhaus

hirschen-wildhaus.ch

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

Im Preis inbegriffen:  
Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet  
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.



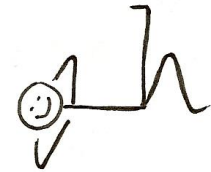
SPA CARPE DIEM -  
Wellnessbereich mit  
Dampfbad, Sprudel-  
und Duftbad, Massage  
und Erlebnisdusche

### 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