

## Entspannungs- Weekend vom Do 26.04. bis So 29.04.2018



### Drei Tage für Dich!

Das [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch) ist ein idealer Ort, für alle die Natur, Ruhe und Klarheit schätzen. Selbstverständlich bleibt neben den Entspannungslektionen noch genügend freie Zeit für Spaziergänge, Sauna oder eine Massage. Es wird euch gefallen, da bin ich mir sicher!  
In diesem Weekend lernst du welche Entspannungsmethode für dich stimmt, du lernst es für deinen Alltag umzusetzen.

### Programm:

<p><b>Donnerstag:</b> Individuelle Anreise ab 15.00Uhr Zimmerbezug Willkommens- Apéro Abendessen 19.00Uhr Kursbesprechung</p>	<p><b>Freitag:</b> Grundlagen der Entspannung Wie Entspannung wirkt: Körperlich und Psychisch Entspannungslektion PMR Entspannungsmethoden, Entspannungstechniken Entspannungslektion Yoga Nidra</p>
<p><b>Samstag:</b> Wovon will ich mich eigentlich erholen und Entspannen? Welche Entspannung ist die richtige für mich? Entspannungslektion AT (Autogenes Training) Meditation</p>	<p><b>Sonntag:</b> Entspannungslektion Yin Yoga Frühstück und individuelle Abreise</p>

Versicherung ist Sache des Teilnehmers / Teilnehmerzahl beschränkt.

### Investition:

Weekend Fr. 275.- mit Ursi  
3 Nächte Inkl. Halbpension im Einzelzimmer (Etagen WC / Dusche) ab Fr.125.- bis Fr. 165.- / Tag  
3 Nächte Inkl. Halbpension im Doppelzimmer, Garten, WC / Dusche) ab 165.- bis Fr. 210.- / Tag  
3 Übernachtungen, Frühstück, 1x Apéro, Abendessen 3 Gang (ohne Wein), Zvieri à discrétion, Früchte, Tee  
Kuchen, Kaffee, Tee.



**Anmeldung: Weekend und Zimmer / Anmeldeschluss 31.01. 2018**

Ursi Grab  
Rütistrasse 84b 8645 Jona  
[www.ursi-grab.ch](http://www.ursi-grab.ch)  
[ursi@bluewin.ch](mailto:ursi@bluewin.ch)  
079 613 60 69

Ich freue mich auf euch!