



Pilates Tage im Tessin

2. Juni bis 5. Juni 2018

Geniesse ein verlängertes Pilates Wochenende in einem kleinen, idyllischen Tessinerdorf und starte voller Energie in den Frühling.

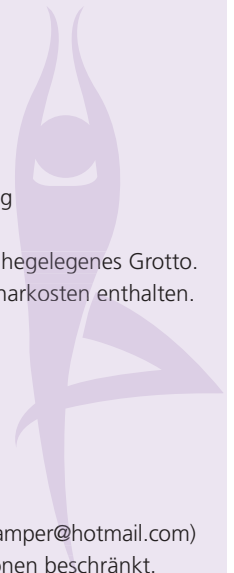
Wir verbringen die Tage im Seminarhaus Casa Santo Stefano, gelegen im sonnigen Tessinerdorf namens Miglieglia. Die kleine Ortschaft ist umgeben von Wiesen-Waldlandschaften und bietet viel Raum für Ruhe und Entspannung. Als optimale Ergänzung findet jeweils morgens und abends eine Pilates Lektion statt. Beim Pilates wird der gesamte Körper gestärkt und gedehnt, während der

Kopf zur totalen Entspannung findet. Die langsame Ausführung der Bewegungen spricht die tiefen Muskeln und im Speziellen den Beckenboden an.

Das Seminar eignet sich für Leute mit und ohne Pilates-Erfahrung. Das Tempo und die Schwierigkeitsstufe der Übungen bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst.

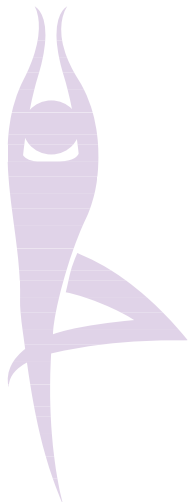
Alles im Überblick

- Seminardauer** Samstag, 2. Juni bis Dienstag, 5. Juni 2018
- Seminarinhalt**
- 6 Pilates Lektionen
 - Ausgiebiges Frühstück
 - Frische Früchte, Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag
 - Zwei Abendessen
 - » Am ersten Abend besuchen wir gemeinsam ein nahegelegenes Grotto. Die Kosten für dieses Essen sind nicht in den Seminarkosten enthalten.
- Seminarkosten** CHF 220.00 + Zimmerkosten
- Seminarleitung** Linda Gamper
Kursleiterin Pilates Mat Class
Tel. +41 (0)79 590 39 05
linda.gamper@hotmail.com
- Anmeldung** Bitte melde dich bis Ende April 2018 per E-Mail (linda.gamper@hotmail.com) für das Seminar an. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.



Alles im Detail

Seminarinhalt



Samstag, 02.06.18	Bis 16.00 Uhr	Anreise (die Zimmer sind ab 14.00 Uhr bezugsbereit)
	17.00–18.30 Uhr	Pilates
	19.00–21.00 Uhr	Abendessen
Sonntag, 03.06.18	08.30–10.00 Uhr	Pilates
	10.00–11.00 Uhr	Frühstück
	17.00–18.30 Uhr	Pilates
	19.00–21.00 Uhr	Abendessen
Montag, 04.06.18	08.30–10.00 Uhr	Pilates
	10.00–11.00 Uhr	Frühstück
	17.00–18.30 Uhr	Pilates
	19.00–21.00 Uhr	Abendessen
Dienstag, 05.06.18	08.00–09.00 Uhr	Pilates
	10.00–11.00 Uhr	Frühstück

Am Nachmittag gibt es täglich frische Früchte, Kuchen, Kaffee und Tee.

Seminarkosten

CHF 220.00 + Zimmerkosten

Preise Zimmer

(pro Person und Nacht)

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 100.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.00
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.00
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.00 / CHF 125.00

Bitte buche das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano.

Tel. +41 (0) 91 609 19 35 | info@casa-santo-stefano.ch

Anfahrt & Parkmöglichkeiten

Du findest eine genaue Beschreibung der Anreise auf der Webseite der Unterkunft. Gratis Parkplätze stehen bei der Monte Lema Gondelbahn zur Verfügung.

Anmeldung

Bitte melde dich bis Ende April 2018 für das Seminar an. Du erhältst eine Anmeldebestätigung mit den Zahlungsinformationen zur Überweisung der Anzahlung. Die Anzahlung von CHF 100.00 wird bis 30 Tage nach Ausstellung der Anmeldebestätigung fällig. Die restlichen Seminarkosten sind bis Ende Mai 2018 zu begleichen.



Rücktrittsbedingungen:

Das Seminarhaus Casa Santo Stefano verrechnet die Stornokosten wie folgt:

60–31 Tage vor dem Aufenthalt 50% der Leistung

Ab 30 Tage vor dem Aufenthalt 100% der Leistung

Seminarkosten: Die Anzahlung von CHF 100.00 wird zurückbehalten bis ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers.