

Susanne
Hess



YOGAWEEKEND

Wohlfühlen und Kraft tanken mit Yoga und Entspannung

3.- 5.MÄRZ 2023

MIT SUSANNE UND HILMAR HESS

RAUS AUS DEM ALLTAG UND TIEF DURCHATMEN...

Eine Auszeit vom Alltag mit Yoga und Entspannung. Konzentriere dich ein Wochenende lang ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühl.

KRÄFTIGE HALTEMUSKULATUR-GESUNDES KÖRPERGEFÜHL

Mit Yoga kräftigen wir unsere Muskeln und erleben dabei, wie der Körper sich ausdehnt und aufrichtet. Wir lernen die Bewegungsvielfalt von Yoga kennen, üben mal kraftvoll, mal dynamisch, mal langsam und verweilend. Beendet wird jede Yogaeinheit mit wohltuenden Entspannungsübungen.

EIN WOCHENENDE MIT LANGZEITWIRKUNG

Inspiziert durch diese vielfältigen Erlebnisse dieser bewussten drei Tage, wirst du bestimmt mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, heitere Gelassenheit und innere Ruhe in deinen Alltag mitnehmen.

Für Einsteiger und Geübte!



TAGESPROGRAMM

Freitag, 3. März 23

Check-in ab 14 Uhr möglich

16:30 Uhr

Begrüßung vom Haus

17:00-18:30 Uhr

Yoga und Entspannung

19:00 Uhr

Abendessen im Hotel



Samstag, 4. März 23

8:00–10:00 Uhr	Yoga und Entspannung
10:00–11:00 Uhr	Brunch
16:30–18:30	Yoga und Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen im Restaurant

Sonntag, 5. März 23:

7:30–9:00 Uhr	Pilates und Entspannung
9:30–10:30 Uhr	Brunch
10:30–11:30 Uhr	Abschlussrunde und Abreise

IM PREIS ENTHALTEN:

2 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch), ein vegetarische Abendessen in der Casa, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen, frisches Obst den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen am Nachmittag, Gratisparkplatz, Yoga- und Entspannungseinheiten.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG, sowie ein Abendessen im Hause:

Preis pro Person im Dreierzimmer (bei Dreierbelegung): 175 SFR
Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 205 SFR
Preis im Einzelzimmer: 235 SFR

KURSGEBÜHR:

250 SFR

IM PREIS NICHT ENTHALTEN:

1 Abendessen im Restaurant, Kurtaxe: 4 SFR/ Tag

ORGANISATORISCHES:

Bitte bei mir via [E-Mail](mailto:info@susanne-hess.de) anmelden. Mit der Einzahlung der Kursgebühr von 250 SFR ist die Anmeldung bindend. Die Zimmerbuchung läuft direkt im Hotel, Tel: +41 (0)916091935, info@casa-santo-stefano.ch. Die Teilnehmer/Innen bekommen eine schriftliche Reservierungsbestätigung. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am ersten Seminartag zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitelkarten, Postcard oder bar in Franken oder Euro.



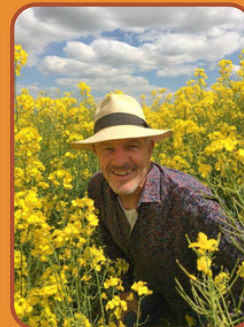
INFOS & ANMELDUNG

Mail: info@susanne-hess.de

Mobil: +49 160 96240108

Festnetz: +49 7641-9374964

KURSLEITUNG



Hilmar Hess:
Atem-, Tanz-
und Rhythmus-
pädagoge

Susanne Hess:

Sport-und Gymnastiklehrerin,
Bewegungstherapeutin, Pilates-Coach,
Yoga-Lehrerin (YA), klassisches Ballett

WWW.SUSANNE-HESS.DE