

Susanne  
Hess



# YOGA- PILATES UND ENTSPANNUNG

Wohlfühlen

Krafttanken

Entspannen

VOM 6.- 11. MAI 2023

MIT SUSANNE UND HILMAR HESS

## RAUS AUS DEM ALLTAG UND TIEF DURCHATMEN ...

Eine Woche nur für dich: mit viel Zeit, die Vielfalt und Tiefe der beiden Bewegungsarten Yoga und Pilates erleben. Mal mit fließenden Übungen, mal länger verweilend, mal kraftvoll dynamisch, mal ganz entspannt. Dabei kultivieren wir eine freudige Kraft, Beweglichkeit und wohltuende Entspannung. Erfahrungen mit dem natürlichen, gelassenen Atem vertiefen die Atmung und helfen, ganz bei uns selbst anzukommen. Wir intensivieren unsere Wahrnehmung, werden zentrierter und ausgeglichener. Wir genießen die Natur, machen eine gemeinsame Wanderung, genießen das köstliche Essen und den wohltuenden Wechsel zwischen Alleine-Sein und Gemeinschaft. Die vielfältigen Erfahrungen aus dieser Woche nehmen wir mit zurück in unseren Alltag; mehr Leichtigkeit, entspannte Energie, Freude, Gelassenheit, innere Ruhe ...

Der Ferienkurs ist für Anfänger und Geübte geeignet.



## TAGESPROGRAMM

8:00-10:00 Uhr

Yoga/Pilates und Entspannung

10:00-11:00 Uhr

Brunch

16:15-18:15 Uhr

Yoga/Pilates und Entspannung

18:45 Uhr

Abendessen (3 mal im Hotel und 2 mal auswärts)

### ANKUNFT Samstag:

14:00 Uhr Check-In

15:30 Uhr Begrüßung mit Aperitif vom Hotel

16:30 Uhr Yoga/Pilates und Entspannung

18:30 Uhr Abendessen

### ABREISE Donnerstag:

7:30 – 9:00 Uhr Yoga/Pilates und Entspannung

9:00 – 9:30 Uhr Zimmerfreigabe

9:30 – 10:30 Uhr Frühstück

10:30 – 11:30 Abschlussrunde

### IM PREIS ENTHALTEN:

5 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch), 3 vegetarische Abendessen in der Casa, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen, frisches Obst den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen am Nachmittag, Ticino Ticket (Gratis Öffentlicher Verkehr, Rabatt für Bergbahnen, Schifffahrt etc.). Gratisparkplatz.

Yoga-Pilates-Entspannungs-Einheiten, Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf, eine geführte Wanderung

### UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG:

Preis pro Person im Dreierzimmer (bei Dreierbelegung): **455** SFR

Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): **530** SFR

Preis im Einzelzimmer: **580** SFR

### KURSGEBÜHR:

**510** SFR

### IM PREIS NICHT ENTHALTEN:

Fahrt ins Tessin, 2 Abendessen auswärts, Kurtaxe: 4 SFR/ Tag, je nach Ausflugswunsch Gondelfahrt zum Monte Lema, Massagen im Hotel.

### ORGANISATORISCHES:

Bitte bei mir via [E-Mail](mailto:info@susanne-hess.de) anmelden. Mit der Einzahlung der Kursgebühr von 510 SFR ist die Anmeldung bindend. Die Zimmerbuchung läuft direkt im Hotel, Tel: +41 (0)916091935, [info@casa-santo-stefano.ch](mailto: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](mailto: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](http://WWW.SUSANNE-HESS.DE)