

Susanne
Hess



SOMMER - YOGATAGE

Wohlfühlen und Kraft tanken mit Yoga und Entspannung

11.- 15. JUNI 2023

MIT HILMAR UND SUSANNE HESS

RAUS AUS DEM ALLTAG UND TIEF DURCHATMEN...

Eine Auszeit vom Alltag mit Yoga und Entspannung. Konzentriere dich eine Woche ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühl.

KRÄFTIGE HALTEMUSKULATUR UND 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.

EINE WOCHEN MIT LANGZEITWIRKUNG

Inspiziert durch diese vielfältigen Erlebnisse wirst du bestimmt die eine oder Qualität, wie mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, heitere Gelassenheit und innere Ruhe mit in deinen Alltag nehmen.

Der Ferienkurs ist für Anfänger und Geübte geeignet.



TAGESPROGRAMM

8:00-10:00 Uhr

Yoga und Entspannung

10:00-11:00 Uhr

Brunch

16:15-18:15 Uhr

Yoga und Entspannung

18:45 Uhr

Abendessen (2 mal im Hotel und 2 mal auswärts)



ANKUNFT Sonntag:

14:00 Uhr Check-In
15:30 Uhr Begrüßung mit Aperitif vom Hotel
16:30 Uhr Yoga und Entspannung
18:30 Uhr Abendessen

ABREISE Donnerstag:

7:30 – 9:00 Uhr Yoga und Entspannung
9:00 – 9:30 Uhr Zimmerfreigabe
9:30 – 10:30 Uhr Frühstück
10:30 – 11:30 Abschlussrunde

IM PREIS ENTHALTEN:

4 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch), zwei 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. Eine geführte Wanderung.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG, sowie zwei Abendessen im Hause:

Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 410 SFR
Preis im Einzelzimmer: 450 SFR

KURSGEBÜHR:

410 SFR

IM PREIS NICHT ENTHALTEN:

Fahrt ins Tessin, 2 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 410 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