



Hochalpines Body Mind Weekend

14.8.10-15.8.2010



Yogilates  PIEZ

Power Yoga, Pilates, BodyArt, Erdsauna, Hot Pot und jede Menge Entspannung. All das gibt es am Body Mind Weekend vom 14.8.-15.8.10 auf der wunderschönen Griesalp im Kiental, unterhalb der Blümlisalp (Berner Oberland).

Programm Samstag:

- Begrüssungsapéro
- Bodyart inmitten der Bergnatur
- Mittagessen ganz nach dem Motto: Leicht und köstlich
- Walkingrunde zum Verdauen oder Verweilen
- Wellness mit Hot Pot, Erdsauna und Dampfbad
- Pilatesflow, atmen, kräftigen, entspannen
- Geführte Entspannungsreise unter freiem Himmel
- 3 Gang Abendessen im Berghaus-Restaurant Griesalp

Programm Sonntag:

- Ausgeschlafen, sich auf den neuen Tag freuen
- Mit Yoga die Bergsonne begrüßen.
- Ausgiebiger Brunch

Das Aktivitätsprogramm ist für Einsteiger wie Fortgeschrittene Teilnehmerinnen geeignet. Wir wollen dem Körper etwas Gutes tun und uns dabei wohl fühlen. Selbstverständlich ist es auch möglich eine Aktivitätsstunde auszulassen und sich anstelle einfach eine kleine Auszeit in der Natur zu gönnen.

Preis: CHF 299.- (inkl. Aktivitätsprogramm, Wellness und Verpflegung)

Leitung: Martina Müller, dipl. Power Yoga, Pilates und BeBo Instruktorin und Käthi Willen dipl. BodyArt Instr. Kinesiologin und Massagetherapeutin.

Infos und Anmeldung: www.yogilates-spiez.ch

Yogilates  **PIEZ**