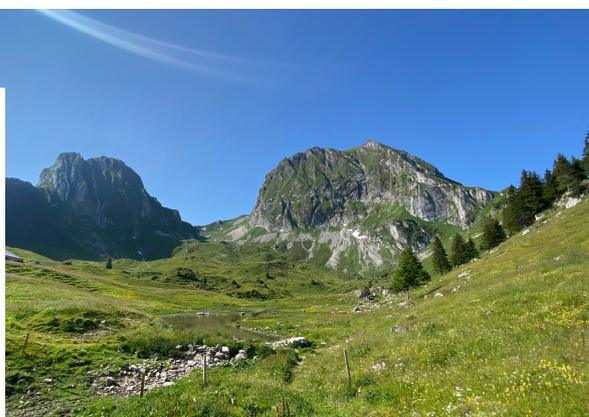




Balance & Wander Wochenende

24.-26. Mai 2024
im

Naturpark Gantrisch
dem ersten Dark Sky Park der Schweiz



Geniesse eine Auszeit vom Alltag in wunderschöner Landschaft und schönem Hotel. Konzentriere dich ein Wochenende lang ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühl in positiver Atmosphäre mit gleichgesinnten Menschen. Mit Yoga und Pilates kräftigen und dehnen wir den Körper und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen.

Bei den leichten Wanderungen mit Achtsamkeitseinheiten in wunderschöner Umgebung nähren wir unsere Seele, tanken Kraft für den Alltag und geniessen die Zeit im Hier und Jetzt. Es bleibt auch genügend Zeit für den Austausch und Alleinsein.

Leistungen

- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
in der Gantrisch Lodge Ottenleuebad, Sangernboden. www.hotel-ottenleuebad.ch
- 2 Abendessen (exkl. Getränke)
- 2 Frühstück
- 2 Mittagessen/Lunchpakete
- 4 Balance Bewegungsangebote (Yoga, Pilates und Entspannung)
- 2 leichte Wanderungen mit Achtsamkeitsimpulsen

Preis pro Person
CHF 595.00 im Einzelzimmer
CHF 535.00 im Doppelzimmer bei Doppelbelegung

Teilnehmerzahl: max. 10 Pers.

Anmeldung und weitere Infos:
Balance und Bike GmbH
Claudia + Stefan Ramseier
WWW.BALANCEUNDBIKE.CH


**GANTRISCH
LODGE**
OTTENLEUEBAD

**NATURPARK
GANTRISCH**
mit Schwarzsee 

Balance und Bike GmbH ist Partner
des Naturpark Gantrisch

Programm



Freitag 24. Mai 2024

Check In ab 15.00 Uhr

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag 25. Mai 2024

7.30 – 8.30 Uhr aktivierende Pilates Lektion

9.00 Uhr Frühstück

10.30 – 15.00 Uhr leichte Wanderung mit Achtsamkeitseinheiten

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag 26. Mai 2024

7.30 – 8.30 Uhr aktivierende Pilates Lektion

9.00 Uhr Frühstück

10.30 – 15.00 Uhr leichte Wanderung mit Achtsamkeitseinheiten

Verabschiedung

Infos

Yoga und Pilates

Die Pilates und Yogastunden sind abwechslungsreich gestaltet.

Am Morgen werden wir mit einer aktivierenden und stärkenden Pilatesstunde in den Tag starten.

Nach der Wanderung erholen wir uns mit einer entspannenden Yogastunde.

Die Stunden eignen sich für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene und können an deine Bedürfnisse angepasst werden.

Wanderungen

Das Gantrischgebiet ist eines der schönsten Wandergebiete der Schweiz. Abgeschieden und somit sehr ruhig, mit viel Wald und Mooregebieten versetzt, dazu die herrlichen Aussichtsgipfel und atemberaubende Aussichten - dies alles erwartet dich hier.

Wir werden zwei leichte Wanderungen durch diese schöne Landschaft machen.

Die frische Luft lassen dich den Stress des Alltags vergessen und sorgen für ein Gefühl von Freiheit und Entspannung.

Ausrüstung

Yogamatte, Bequeme Kleidung zum Yoga und Pilates praktizieren, dem Wetter angepasste Wanderkleidung, Wanderschuhe, ev. Wanderstöcke, Rucksack, Trinkflasche, wenn nötig Verpflegung für Zwischendurch, kleine Apotheke, etwas zum Schreiben ev. kleines Notizbuch für Notizen, und alles was du für dich persönlich brauchst.

Sonstiges

Das Wochenende findet ab 4 TeilnehmerInnen bei jedem Wetter statt.

Bei schlechtem Wetter wird das Programm angepasst.

Anmeldung bis 18. Mai 2024 via info@balanceundbike.ch

Mit der Anmeldung gilt die Buchung als definitiv.

Annulation durch den Teilnehmenden bis 3 Wochen vor Anreise kostenfrei, ab 2 Wochen 50%, ab 1 Woche 100% der Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationsversicherung.

Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und weitere Infos:
Balance und Bike GmbH
Claudia + Stefan Ramseier
WWW.BALANCEUNDBIKE.CH


GANTRISCH
LODGE
OTTENLEUEBAD

NATURPARK
GANTRISCH
mit Schwarzsee 
Balance und Bike GmbH ist Partner
des Naturpark Gantrisch