



Balance Wochenende

1.-3. 11. 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. Mit kleinen Achtsamkeitseinheiten in wunderschöner Umgebung nähren wir unsere Seele, tanken Kraft für den Alltag und geniessen die Zeit im Hier und Jetzt. Es bleibt viel 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
- 6 Balance Bewegungsangebote (Yoga, Pilates und Entspannung)

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 1. November 2024

Check In ab 15.00 Uhr

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag 2. November 2024

7.30 – 8.45 Uhr aktivierende Yoga Sequenz

9.00 Uhr Frühstück

frei verfügbare Zeit

11.30 – 12.30 kräftigende Pilates Lektion

13.00 Uhr Mittagessen

frei verfügbare Zeit

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag 3. November 2024

7.30 – 8.45 Uhr aktivierende Yoga Sequenz

9.00 Uhr Frühstück

frei verfügbare Zeit

11.30 – 12.30 Uhr kräftigende Pilates Lektion

13.00 Uhr Mittagessen

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 Mountainbiketour erholen wir uns mit einer entspannenden Yogastunde.

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

Ausrüstung

Yogamatte, bequeme Kleider für die Yoga und Pilates, Schreibmaterial und ev. Notizbuch für Notizen, alles was du für dich persönlich brauchst.

Sonstiges

Das Wochenende findet ab 4 TeilnehmerInnen statt.

Anmeldung bis 25. Oktober 2024 via info@balanceundbike.ch

Mit der Anmeldung gilt die Buchung als definitiv.

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und weitere Infos:

Balance und Bike GmbH

Claudia + Stefan Ramseier

WWW.BALANCEUNDBIKE.CH



Balance und Bike GmbH ist Partner
des Naturpark Gantrisch