

Schloss-Hotel Wartensee



BewegtSein | BewusstSein | BefreitSein

Fit in den Sommer

Sonntag 23. Juni 2013 | Schloss-Hotel Wartensee | 9404 Rorschacherberg | 09.00–17.30 Uhr

Durch den Tag führen:

Coaches

Corina Walser

Personal Trainer

Atem und Entspannung

Über den Atem den Körper und den Geist in eine tiefe Entspannung führen.

Michael Weishaupt

Personal Trainer

CrossFit (USA)

Ein hochintensives Training mit einfachen Mitteln, welches natürliche, im Alltag vorkommende Bewegungsabläufe simuliert.

Nejc Hojc

FCS Personal Trainer

Profisportler Handball

Mein Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit meiner Kunden zu fördern und Sie im Trainingsaufbau zu begleiten.

Santosh Ralph Nussholz

Gestalt-Therapeut
und Familienstellen

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobsen. Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, erreicht Dein Körper einen Zustand tiefster Entspannung.

Jennifer Geiger

Tanzpädagogin

SOleilDAnza

SODA ein ganzheitliches Tanztraining begleitet mit Musik aus aller Welt.

Masseure

Flavia Hutter

Esalen Ganzkörpermassage

Die kraftvolle Form bewusster, ganzheitlicher Berührung – achtsam, individuell, entspannend.

Ariane Monstein-Kunz

Trager Massage

Leichtigkeit des eigenen Körpers erfahren.

Karin Dörig

Esalen Massagen

Bewegen, wahrnehmen, entspannen, stärken und geniessen.

Maja Graf

Klassische Massage

Fussreflexzonen Massage

Entspannende Fussreflexzonen Massage.

Sabrina Baumann

Medizinische Massage

Punktgenau gegen Schmerzen: Triggerpunkttherapie.

Gabriela Kranauer

Heil-Energetikerin und
Energetische Massage

Ich verwöhne Sie und Ihre Wirbelsäule geme mit der sanften Rückenmassage nach «Rudolf Breuss».

Jutta Kaufmann

Ayurveda-Beraterin

und – Masseurin

Ich verwöhne Sie mit «ALPYURVEDA» – meiner selbst kreierten Heil- und Verwöhnmassage.

Günter Wüstner

Sport- und
Heilmassage

Ich biete Ihnen an diesem Tag eine Sportmassage, bei welcher Ihre Muskeln gelockert und gedehnt werden.

Bettina Kunz

Tibetische Entspannungs-
und Energiemassage

Eine Ganzkörperölmassage, deren Ziel es ist, Energie, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Cornelia Schwarz

Lomi Lomi Nui-Massage

Es ist der Weg des Herzens – der bedingungslosen Liebe; er führt uns in unsere eigene Kraft.

Kontakt

Anmeldung **erforderlich** unter:
monica.klotz@bluewin.ch oder
Corina Walser: 079 212 66 17

Teilnehmer

Teilnehmerzahl begrenzt
Anmeldeschluss: 16.06.2013

Kosten

CHF 95.–
CHF 70.– Auszubildende und Studenten
Inbegriffen: Mittagessen (Pasta) und Wasser
Wir versorgen Sie mit bestem, aufbereitetem Wasser. www.aquariurs.ch